DZIŚ SPECJALNY PORADNIK

NIE TYLKO KORONAWIRUS, GRYPA I RSV

JESIENIĄ ZAATAKUJĄ NAS WIRUSY. NIE PODDAWAJ SIĘ BEZ WALKI

Nr ISSN 0137-9178
Nr indeksu 348-570

www.gs24.pl

Nr 215 (5973) | Nakład: 4.177 | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

GŁOS SZCZECIŃSKI
DZIENNIK POMORZA
79 lat

Środa, 16.09.2026

ROZMOWA
Bp Tomasz Sztajerwald: Kościół nie popiera ślubów plenerowych. Skupieni na zewnętrznej otoczce możemy zgubić istotę sprawy. Najlepszym miejscem na ślub jest świątynia.

ZACHODNIOPOMORSKIE
Blisko 35,6 tys. złotych to najwyższa emerytura w naszym regionie. Wypłacana jest przez szczeciński oddział ZUS.

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Region

Tysiące ofiar. Naukowcy z PUM wrócili do Lasu Białuckiego

Las Białucki to jedno z miejsc, w których Niemcy ukrywali szczątki ofiar niemieckiego obozu KL Soldau. Badają je nasi naukowcy.
– Str. 4

Koszalin

Policja znajduje telefon zaginionej 37-letniej Emilii Koprowskiej

To może być kluczowy element w całym dochodzeniu. O włączeniu się w poszukiwania poinformował detektyw Krzysztof Rutkowski.
– Str. 4

Uciekał przed policją i roztrzaskał trzy samochody. Sprawą zajęła się już prokuratura
– Str. 3

Marian Kmita, jeden z dotychczasowych wiceprezesów, został pełniącym obowiązki prezesa Polskiego Komitetu Olimpijskiego
– Str. 16

FOT. PAP / LESZEK SZYMAŃSKI

Polityka

AfD wygra również w Meklemburgii? Sondaże dają jej nawet 38 proc. poparcia

Grzegorz Racinowski

Po wyborach w Saksonii-Anhalt, gdzie z wynikiem 43,8 proc. wygrała Alternatywa dla Niemiec, w niedzielę do urn pójdą mieszkańcy kolejnego landu. Czy 20 września nasi bezpośredni sąsiedzi Meklemburgia-Pomorze Przednie również zagłosują na AfD? W ostatnich dniach odwiedziliśmy kilka niemieckich miejscowości, pytając nie tylko o nastroje przedwyborcze, ale również o życie na pograniczu.

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

W niedzielę 20 września wybiorą swoje parlamenty Berlin i Meklemburgia-Pomorze Przednie. AfD prowadzi swoje kampanie z energią zwycięzcy

Katarzyna Werth z niepokojem spogląda na sąsiedni land.

– To, co obecnie się dzieje w Saksonii-Anhalt, jest bombą dla bezpieczeństwa i europejskiej polityki Niemiec i Europy. Prawicowo-ekstremistyczne partie, które bagatelizują wojnę Rosji przeciwko Ukrainie i zagrażają bezpieczeństwu europejskiemu, są o krok od rządzenia jednym z 16 krajów związkowych. Ufam jednak, że naszemu krajowi związkowemu Meklemburgia-Pomorze Przednie to nie grozi i że po wyborach 20 września uda się powołać stabilny, demokratyczny rząd – mówi polska działaczka, która w 2024 r. startowała na burmistrzynię Löcknitz.

Co piąty mieszkaniec to Polak

Niewielka miejscowość, znajdująca się dwanaście kilometrów od granicy, jest jednym z najbardziej „polskich miejsc" we wschodnich Niemczech. W Löcknitz zameldowanych jest 656 Polaków, co stanowi 20 proc. wszystkich mieszkańców.

Nie traktują miasteczka wyłącznie jako sypialni Szczecina.

– W mieście pracują polscy lekarze i polskie pielęgniarki. Obsługa sklepów i banków pochodzi też z Polski. Gdyby nie Polacy, to wiele tutejszych domów stałoby pustych – opowiadał nam Norbert Düppmann, z którym rozmawialiśmy w naszym rodzimym języku.

Nauczył się go, by móc kontaktować się z polskimi teściami. Nie jest w tym odosobniony. Osobiście zna dwóch Niemców, którzy posługują się naszym językiem. W Pasewalku odbywają się kursy językowe, polskiego uczą się też niemieccy uczniowie z gimnazjum w Löcknitz.

– Nie tylko Polakom zależy na tym, by poznać sąsiada i lepiej go zrozumieć. Żyjemy tutaj w przyjaźni i zgodzie. Dlatego boję się, że gdy wygra AfD, to sytuacja ulegnie zmianie – mówi nasz niemiecki rozmówca.

Turek: Zagłosuję na AfD

Nie wszyscy podzielają te niepokoje. Ostatnich kilka dni spędziliśmy na podróżach po Meklemburgii. Spotkaliśmy się z wieloma Polakami, którzy żyją i pracują za zachodnią granicą. Pytaliśmy ich o polsko-niemiecką współpracę, sąsiedzką codzienność. Prosiliśmy o refleksję na temat sytuacji politycznej i odmalowanie atmosfery, która panuje w przededniu wyborów do meklemburskiego parlamentu.

Rozmawialiśmy nie tylko z rodakami.

– W niedzielę 20 września zagłosuję na AfD – powiedział nam Turek, który od 1986 r. sprzedaje kebaby w miejscowości Pasewalk.

O niespełna dziesięciotysięcznym mieście było głośno już w 2016 r., gdy w wyborach do parlamentu landowego AfD zdobyła tam więcej głosów niż CDU.

– W Pasewalku dla wyjątkowo wielu osób motywacją do głosowania była frustracja – napisało „Deutsche Welle", już przed dekadą nazywając miasto „bastionem AfD".

Dziś partia Alice Weidel cieszy się bardzo dużym poparciem w całym landzie. W lutym 2025 r., gdy Niemcy wybierali skład Bundestagu, AfD otrzymała w Meklemburgii 35 proc. głosów.

Aktualne sondaże dają jej jeszcze więcej, bo 36-38 proc. Na drugim miejscu znajduje się socjaldemokratyczna SPD (30-34 proc.), zaś na CDU Friedricha Merza zagłosować zamierza zaledwie 6-7 proc. ankietowanych.

To szczególnie istotne, bo SPD wraz z CDU/CSU tworzy aktualnie rząd federalny.

W kwietniu przegrali

Czy sondaże znajdą swoje potwierdzenie przy urnach? Oceniając polityczne szanse „Alternatywy", warto mieć w pamięci tegoroczne wyniki w wyborach na burmistrzów w Anklam, Schwerinie, Ueckermünde i Wismarze. Jeszcze w lutym badanie instytutu Forsa dla „Ostsee-Zeitung" dawało AfD ok. 40 proc. poparcia. W kwietniu – po zliczeniu głosów – okazało się natomiast, że żaden z czterech kandydatów „Alternatywy" nie uzyskał stanowiska.

Więcej o wyborach oraz mieszkańcach pogranicza polsko-niemieckiego przeczytasz w piątek na GS24.

eprasa.pl 1444f70aa8

POLECAMY

JUTRO: Na jakie zniżki mogą liczyć seniorzy? PIĄTEK: George Friedman o Rosji

16.09.2026
Środa

Dziś imieniny: Edyta, Kamila, Kornel
Telefon alarmowy: 112

GP24.pl GK24.pl GS24.pl

Redaktor naczelny
Jarosław Jaz
Z-cy redaktora naczelnego
Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka
Wydawca
Ynona Husaim-Sobecka, Jarosław Jaz, Wojciech Frelichowski, Marcin Stefanowski, Piotr Polechoński
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl

Polska Press Makroregion Pomorze
Redakcja Słupsk, ul. Henryka Pobożnego 19, tel. 59 848 81 00, redakcja.gp24@polskapress.pl; Koszalin, ul. Partyzantów 17, tel. 94 347 35 52, redakcja.gk24@polskapress.pl; Szczecin, Al. Niepodległości 26/U1, tel. 91 481 33 00,redakcja.gs24@polskapress.pl,
Prezes Makroregionu Piotr Grabowski
Dyrektor reklamy Ewa Żelazko
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Żuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

PBC

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.gp24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Komentarz dnia

Jarosław Jaz: Matecki wisi na płocie. Jakie czasy, taki Wałęsa

redaktor naczelny

Polska historia lubi się powtarzać. Najpierw jako dramat, potem jako farsa. W efekcie staje się wiralem w mediach społecznościowych. 14 sierpnia 1980 roku Lech Wałęsa przedostał się przez mur Stoczni Gdańskiej. Trwał strajk. Anna Walentynowicz została wyrzucona z pracy, robotnicy domagali się jej przywrócenia, podwyżek, gwarancji bezpieczeństwa i upamiętnienia ofiar Grudnia '70. Za chwilę miała narodzić się Solidarność, zatrząść systemem i zmienić historię tej części Europy.

14 września 2026 roku przez płot przechodzi szczeciński poseł PiS Dariusz Matecki. Nie ma Stoczni Gdańskiej. Jest Akademia Wymiaru Sprawiedliwości. Nie ma milionów robotników stojących przeciwko komunistycznej władzy. Jest za to poseł, policjanci, relacja TV Republika i płot zakończony ostrymi szpikulcami, które bardzo skutecznie zniechęcą rozsądnego człowieka do sprawdzania swoich parkourowych możliwości metodą empiryczną. Policjanci próbują Mateckiego powstrzymać. Ostrzegają, że może się nabić na ogrodzenie. I wtedy pada zdanie, które na pewno przejdzie do annałów polskiego parlamentaryzmu: Jak się nabiję na płot, to moja sprawa. Trudno wchodzić z tą sentencją w polemikę.

Wałęsa po swoim przejściu przez płot stanął na czele strajku. Matecki po swojej brawurowej przeprawie tylko się otrzepał. Pierwszy skok stał się jednym z symboli polskiej drogi do wolności. Drugi pewnie zostanie symbolem czasów internetowych memów i przez kilka dni wywoła jedyną możliwą reakcję u oglądających. Śmiech i politowanie.

©℗

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
„Głos Pomorza"
„Głos Koszaliński"
„Głos Szczeciński"

tel. 94 340 11 14
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

POGODA

dziś
20°C/14°C

jutro
18°C/12°C

ROZMOWA

Kościół nie popiera ślubów plenerowych. Możemy zgubić istotę sprawy

Iwona Żurek (PAP)

Jeżeli komercyjna firma oferuje organizację ślubu w plenerze z udziałem katolickiego księdza, to coś tu raczej jest nie tak - mówi biskup pomocniczy diecezji warszawsko-praskiej Tomasz Sztajerwald.

FOT. DIECEZJA WARSZAWSKO-PRASKA

Bp. Tomasz Sztajerwald: - Ślub udzielony przez księdza rzymskokatolickiego, ale bez delegacji jest nieważny

Wiele par planujących zawrzeć sakramentalny związek małżeński marzy o ślubie w pięknej scenerii, najlepiej w plenerze - nad jeziorem lub pod lasem. Czy spotyka się ksiądz biskup często z takimi prośbami?

Faktycznie, nieznacznie wzrosła liczba osób proszących o zgodę na taki ślub. Młodzi chcą, aby był on uroczystością jak najmocniej zapadającą w pamięć. Pośród różnych propozycji dotyczących miejsca zawarcia związku małżeńskiego ślub plenerowy pojawia się jako opcja rozważana przez młodych.

Skąd się wziął ten trend?

Mam wrażenie, że to wpływ dzisiejszej kultury, szczególnie filmów, które oglądamy. Motyw ślubu na plaży o zachodzie słońca lub w pięknym, ukwieconym ogrodzie jest częstym zakończeniem romantycznych filmów. Scena ślubu jest szczęśliwym zwieńczeniem historii pary zakochanych. To bardzo mocno oddziałuje na wyobraźnię młodych ludzi, którzy zaczynają marzyć, by ich ślub wyglądał podobnie.

Jak do kwestii ślubów plenerowych odnosi się Kościół katolicki?

Zanim odpowiem na to pytanie, chciałbym przypomnieć, czym dla Kościoła jest małżeństwo wierzących. Jest ono sakramentem, a więc rzeczywistością, w której działa Bóg. W momencie ślubu małżonkowie stają przed Nim, by prosić Go, aby na początku ich wspólnej drogi był z nimi, błogosławił im i ich prowadził. Właśnie dlatego Kościół przypomina, że miejscem najbardziej właściwym do zawarcia związku małżeńskiego jest świątynia, w której zresztą przyjmujemy także inne sakramenty. Krótko mówiąc, Kościół nie popiera ślubów plenerowych. Problem polega także na tym, że skupieni na zewnętrznej otoczce możemy zgubić istotę sprawy.

Młodzi nie zawsze rozumieją te argumenty. Czasami brak zgody na ślub plenerowy traktują jako zbytni formalizm lub brak zrozumienia ze strony księdza.

W takiej sytuacji kapłan powinien wyjaśnić młodym, że odmowa nie wynika z chęci uprzykrzenia im życia. Ważne jest, żeby zrozumieć, że przepisy kościelne zostały wypracowane jako odpowiedź na pewne nadużycia, które zdarzały się w przeszłości. Mają na celu chronienie osoby lub jej dobra duchowego. Na przykład przepisy mówiące, by ślub odbywał się w obecności świadków, zapowiedzi czy wymóg obecności księdza podczas ślubu to odpowiedź na częste w przeszłości przypadki przymuszania kobiet do ślubu czy małżeństwa tajne, których później jedna strona się wypierała. Zapowiedzi, kursy przedmałżeńskie czy spisywanie protokołu, na co często młodzi narzekają, mają chronić wiernych przed potencjalną szkodą, np. ślubem z osobą, która zataiła, że jest w innym związku małżeńskim. Wcale nie tak rzadkie są przypadki, że te procedury nawet współcześnie pomagały uniknąć osobistych tragedii.

W sieci można natknąć się na ogłoszenia firm komercyjnych, które w swojej ofercie mają ślub kościelny w plenerze. W ogłoszeniach nie precyzują, jakiego wyznania jest duchowny, który będzie ten ślub błogosławił. Czy zdaniem księdza biskupa jest możliwe, żeby chodziło o ślub z udziałem księdza Kościoła Rzymskokatolickiego?

Zalecałbym ostrożność. Jeżeli komercyjna firma oferuje organizację ślubu w plenerze z udziałem katolickiego księdza, to trzeba jasno powiedzieć: coś raczej jest tu nie tak. Kościół katolicki bardzo mocno tę kwestię reguluje. Czasem można uzyskać zgodę na taki ślub, ale zawsze w trybie indywidualnym, raczej nie automatycznie.

Para, która zdecyduje się na taki ślub, ryzykuje, że nie zostaną dopełnione wszystkie formalności z punktu widzenia prawa kościelnego albo cywilnego. Nawet ślub udzielony przez księdza rzymskokatolickiego, ale bez delegacji jest nieważny. Tym bardziej jeśli jest to duchowny innego wyznania. Warto przypomnieć sobie co na ten temat w oświadczeniu sprzed kilku miesięcy powiedziała archidiecezja gdańska.

Poza skutkami nieważnego ślubu z punktu widzenia sakramentalnego ryzykujemy też to, czy ślub taki będzie miał skutki cywilne, jeśli nie wiemy, jakim duchownym jest ten, którego proponuje dana firma. Poza tym, jeżeli jestem katolikiem i wiara jest dla mnie ważna, to absolutnie nie jest bez znaczenia, kto tego ślubu mi udziela.

eprasa.pl 1444f70aa8

Szczecin / Zachodniopomorskie

• Dyżur reportera
Marek Jaszczyński, tel. 601 742 819 (w godz. 10-14)

SZCZECIN

Sztuczna inteligencja ma pomagać w sprawach urzędowych

Grzegorz Konkolewski

Szczeciński magistrat uruchomił bezpłatnego Wirtualnego Asystenta opartego na sztucznej inteligencji. Narzędzie działa całodobowo na platformie e-Urząd i ma ułatwić mieszkańcom poruszanie się po miejskich procedurach bez konieczności wychodzenia z domu czy czekania na połączenie z infolinią.

Czat AI nie wymaga logowania ani zakładania konta. Aby z niego skorzystać, wystarczy wejść na stronę e-Urzędu i kliknąć ikonę w prawym dolnym rogu ekranu. Co ważne, system opiera swoje odpowiedzi wyłącznie na oficjalnych formularzach, procedurach i bazach pytań szczecińskiego urzędu, a do każdej wiadomości dołącza odnośniki do konkretnych dokumentów źródłowych.

Zadaniem asystenta jest przede wszystkim podpowiedź, jak skompletować wniosek, jakie opłaty i terminy wiążą się z daną procedurą oraz gdzie złożyć dokumenty. Co istotne, petent nie musi posługiwać się oficjalnym żargonem urzędowym. Wystarczy wpisać potoczne sformułowanie, na przykład „mam nowe auto", a algorytm dopyta o szczegóły i wskaże odpowiednią ścieżkę załatwienia sprawy.

Narzędzie nie zastępuje jednak fizycznego urzędnika. System nie przyjmuje wniosków, nie sprawdza statusu toczącego się postępowania i nie ma wglądu w dane mieszkańców, dlatego podczas rozmowy z botem nie należy podawać danych osobowych. Tradycyjne kanały kontaktu, w tym infolinia magistratu oraz stacjonarne stanowiska informacji, pozostają bez zmian.

Do końca roku usługa działa w trybie pilotażowym. W tym czasie użytkownicy mogą oceniać trafność podpowiedzi za pomocą przycisków w oknie rozmowy, co posłuży do dalszej nauki modelu. Urząd przypomina przy tym, że narzędzia AI mogą generować błędy, dlatego kluczowe ustalenia warto zawsze zweryfikować w podlinkowanych źródłach.

Za opracowanie i utrzymanie systemu odpowiada jedna ze szczecińskich firm. Wdrożenie systemu kosztowało miasto około stu tysięcy złotych.

REGION

Uciekał przed policją, roztrzaskał trzy samochody

Marek Jaszczyński

Prokuratura Rejonowa Szczecin-Zachód prowadzi dochodzenie w sprawie wypadku, do którego doszło na trasie Police - Trzebież. Kierujący Oplem nie zatrzymał się do kontroli drogowej i zaczął uciekać przed policjantami. Później stracił panowanie nad samochodem i zderzył się z dwoma prawidłowo jadącymi pojazdami.

FOT. CZYTELNIK

Miejsce kraksy w Uniemyślu

Do zdarzenia doszło w miejscowości Uniemyśl. Kierujący Oplem 17-latek nie zastosował się do sygnałów dźwiękowych i świetlnych wydawanych przez umundurowanych funkcjonariuszy policji i nie zatrzymał się do kontroli. W pewnym momencie stracił panowanie nad pojazdem. Samochód zderzył się z dwoma prawidłowo poruszającymi się pojazdami.

W wyniku wypadku pasażerowie samochodów doznali obrażeń ciała. Inni uczestnicy ruchu zostali natomiast narażeni na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia. Na miejscu lądował śmigłowiec Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. Kierujący Oplem, który również odniósł obrażenia, został przetransportowany do szpitala. Jak wynika z relacji świadka, początek zdarzenia miał miejsce jeszcze w Trzebieży, gdzie odbywał się Bieg Neptuna. W czasie imprezy policjanci kierowali ruchem, a jedna z ulic była wyłączona z ruchu ze względu na bezpieczeństwo uczestników biegu.

- Kierowca skręcił w prawo, w stronę trasy, na której trwał bieg. Policja kierowała tam ruchem, ale on zignorował polecenie policjanta, ominął go i wjechał na drogę wyłączoną z ruchu. Byli tam biegacze i osoby zabezpieczające trasę. Jechał dość dynamicznie, nie zwracając na nic uwagi – relacjonuje świadek zdarzenia.

To właśnie wtedy policjanci mieli rozpocząć pościg.

Sprawą zajmuje się Prokuratura Rejonowa Szczecin-Zachód. Postępowanie prowadzone jest obecnie w sprawie, a nie przeciwko konkretnej osobie. - Prowadzone są czynności mające na celu ustalenie wszystkich okoliczności sprawy, w tym pełnego kręgu osób pokrzywdzonych oraz ustalenia patomechanizmu i rodzaju obrażeń ciała odniesionych przez sprawcę oraz przez dotychczas ustalonych pokrzywdzonych – przekazała prok. Julia Szozda z Prokuratury Okręgowej w Szczecinie.

Sprawca kraksy może odpowiadać m.in. za spowodowanie wypadku, rażące przekroczenie prędkości i niezatrzymanie się do kontroli drogowej.

REKLAMA 0011583561

OGŁOSZENIE
Burmistrza Lipian
o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu Gminnego Programu Rewitalizacji Gminy Lipiany na lata 2026-2035

Na podstawie art. 6 ustawy z dnia 9 października 2015 r. o rewitalizacji (t.j. Dz.U. z 2024 r., poz. 278),

Burmistrz Lipian
zaprasza mieszkańców Gminy Lipiany do udziału w

konsultacjach społecznych,
których przedmiotem jest projekt Gminnego Programu Rewitalizacji Gminy Lipiany na lata 2026-2035.

Konsultacje społeczne mają na celu zapewnienie udziału interesariuszy w przygotowaniu dokumentów dotyczących procesu rewitalizacji, wymianę wiedzy i informacji oraz poznanie opinii w sprawie projektu dokumentu rewitalizacji.

Konsultacje prowadzone będą od 16 września 2026 r. do 21 października 2026 r. w następujących formach:

Szczegółowe informacje można uzyskać w wersji:

a) **elektronicznej**
- w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Lipiany www.bip.lipiany.pl w zakładce: Informacje – Rewitalizacja.
- na portalu informacyjnym Gminy Lipiany - www.lipiany.pl

b) **papierowej** w sekretariacie - Urzędu Miejskiego w Lipinach, Plac Wolności 1, 74-240 Lipiany.

REKLAMA 0011577593

PEC STARGARD

Zarząd PEC Sp. z o.o. w Stargardzie
z upoważnienia Rady Nadzorczej Spółki

Zaprasza uprawnione podmioty do składania ofert na:
Badanie sprawozdań finansowych PEC Sp. z o.o. w Stargardzie za lata 2026 - 2027

1. Badanie sprawozdania finansowego zakończone wydaniem sprawozdania z badania powinno zostać zrealizowane za 2026 r. do 31.03.2027 r., zaś za 2027 r. do 31.03.2028 r.
2. Oferta powinna zawierać:
   - informacje o firmie, jej statucie prawnym i kierownictwie,
   - wskazanie osoby, która będzie prowadziła badanie sprawozdania wraz z opisem jej doświadczenia w badaniu firm ciepłowniczych,
   - listę referencyjną podmiotów gospodarczych, w których prowadzono badanie sprawozdań finansowych w ciągu ostatnich trzech lat,
   - harmonogram obejmujący sposób i terminy prac związanych z badaniem wstępnym, końcowym oraz udziałem w inwentaryzacji,
   - gwarancję spełnienia warunków określonych w art. 66 ustawy o rachunkowości,
   - uczestniczenie kluczowego biegłego rewidenta w posiedzeniu Rady
   - Nadzorczej w siedzibie Spółki po przedłożeniu sprawozdania z badania,
   - proponowaną cenę badania.
3. Zainteresowani proszeni są o składanie pisemnych ofert w kopertach z dopiskiem:
„Oferta na badanie sprawozdań finansowych za lata 2026 - 2027 – nie otwierać" w terminie do dnia 24.09.2026 r. na adres siedziby Spółki, tj. Przedsiębiorstwo Energetyki Cieplnej Sp. z o.o. 73-110 Stargard, ul. Nasienna 6, tel. 91 578 84 00, fax 91 578 84 52.
4. Wyboru biegłego rewidenta dokona Rada Nadzorcza.

Zastrzega się prawo swobodnego wyboru oferty bez podania uzasadnienia.

REKLAMA 0011582683

Prezydent Miasta Stargard
informuje, że wywiesza na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego:
na okres od dnia 7 września 2026 r. do dnia 28 września 2026 r.

- **wykaz nr 85** - dzierżawa części działki nr 431 położonej przy ul. Spokojnej (obręb 10) - bezprzetargowo;
- **wykaz nr 86** - dzierżawa części działki nr 149/3 położonej przy ul. Robotniczej (obręb 13) - bezprzetargowo;
- **wykaz nr 87** - dzierżawa części działki nr 72/7 położonej przy ul. ks. Jerzego Popiełuszki (obręb 9) - bezprzetargowo;
- **wykaz nr 88** - dzierżawa części działki nr 179 położonej przy ul. Michała Drzymały (obręb 3) - bezprzetargowo;
- **wykaz nr 89** - użyczenie lokalu użytkowego nr 2 usytuowanego w budynku położonym na działce nr 645 przy ul. Wojska Polskiego (obręb 6) - bezprzetargowo;
- **wykaz nr 90** - użyczenie działki nr 10/1 położonej przy ul. Wojska Polskiego (obręb 11) - bezprzetargowo;
- **wykaz nr 91** - dzierżawa części działki nr 123/1 położonej przy Alei Żołnierza (obręb 8) - bezprzetargowo;

na okres od dnia 14 września 2026 r. do dnia 5 października 2026 r.

- **wykaz nr 93** - dzierżawa części działki nr 96/138 położonej na terenie Parku Przemysłowego Nowoczesnych Technologii (obręb 23) - bezprzetargowo.

eprasa.pl 1444f70aa8

KOSZALIN

Detektyw Rutkowski składa notatkę. Policja znajduje telefon zaginionej

FOT. ARCHIWUM

Wierzę, że wszystko to zakończy się dobrze, ale biorę też pod uwagę inne, poważniejsze rozwiązania - mówi detektyw Rutkowski

Jakub Roszkowski

Do przełomowego zdarzenia doszło w poniedziałek wieczorem w sprawie zaginionej 37-letniej koszalinianki Emilii Koprowskiej. Policjanci odnaleźli jej telefon. To może być kluczowy element w całym dochodzeniu. W poniedziałek konferencję w sprawie swoich ustaleń zwołał też sławny detektyw Krzysztof Rutkowski.

Konferencja detektywa Krzysztofa Rutkowskiego w hotelu Jan w Darłowie trwała ponad godzinę. To właśnie w sąsiedztwie tego obiektu ostatni raz widziano Emilię Koprowską, zaginioną od 30 sierpnia Koszalinianke. Rutkowski bierze udział w poszukiwaniach kobiety. Razem z nim udział w spotkaniu wzięli bracia 37-latki.

- Dziś, zaraz po konferencji, pojawię się w komisariacie policji w Darłowie, by zeznać czego dowiedzieliśmy się w sprawie - mówił detektyw Rutkowski. - Powiem, jaka naszym zdaniem okoliczność stoi za tym zaginięciem. Jestem wręcz zobowiązany do przekazania tych informacji, które mogą być kluczowe dla rozwiązania całej zagadki.

Według naszych ustaleń w notatce Rutkowski przekazał policjantom pewne informacje o osobie, która mogła poszukiwać wiedzy na temat zlecenia zabójstwa oraz ukrywania i pozbywania się ciała. - Zaznaczę jednak od razu, że nadal szukamy Emilii. Szukamy jej żywej. I wierzymy, że ona się odnajdzie cała i zdrowa - podkreślił brat zaginionej, pan Piotr.

- Zgłosiliśmy się do jasnowidza z Człuchowa, który wskazał trzy miejsca, niestety niewiele to pomogło. Ale chwytamy się wszystkiego, pójdziemy do samego diabła, bo jesteśmy zdesperowani - mówi pan Jerzy, drugi brat zaginionej Koszalinianki. Obaj bracia zaapelowali do wszystkich, którzy mają jakąkolwiek wiedzę o ich siostrze, lub zauważyli coś nietypowego w lesie, na polach, na wydmach, by dali koniecznie znać. Podali numer telefonu: 600 007 007. To numer alarmowy do Patrolu Rutkowski.

Przypomnijmy, od ponad dwóch tygodni poszukiwana jest 37-letnia koszalinianka Emilia Koprowska. Ostatni raz widziano ją 30 sierpnia, podczas festiwalu muzyki techno w Darłowie. Wieczorem, po kłótni z mężem, kobieta oddaliła się i zniknęła. Do tej pory nie dała znaku życia. Ostatnią osobą, która ją widziała, był taksówkarz, który podwiózł kobietę w okolice hotelu. Zeznaje, że była roztrzęsiona, płakała, ale zapowiedziała, że zadzwoni do niego później, by taksówkarz podwiózł ją do Koszalina. Jej samochód miał być uszkodzony.

Zaginięcie żony zgłosił jej mąż. Policja prowadzi od tamtej pory szeroko zakrojone poszukiwania, ale na razie nie informuje o przyjętych hipotezach. Funkcjonariusze informują, że na razie nikt nie jest podejrzany, ani podejrzewany w tej sprawie. W poszukiwaniach - poinformowali bracia zaginionej Emilii - pomaga pierwszy mąż 37-latki. U niego przebywa też synek pary. Z obecnym mężem nie utrzymują kontaktu.

- Co do odnalezionego w poniedziałek wieczorem telefonu, należącego do Emilii Koprowskiej, zajęli się już nim informatycy. Wierzymy, że mogą na nim znajdować się kluczowe dla sprawy dane. Na razie jednak jeszcze nie wiemy, co się w nim znajduje - usłyszeliśmy od starszej aspirant Izabeli Sreberskiej z Komendy Miejskiej Policji w Koszalinie.

SZCZECIN

Las Białucki wciąż skrywa szczątki ofiar z czasów wojny

Marek Jaszczyński

Zespół Katedry Medycyny Sądowej Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie wznowił badania w Lesie Białuckim koło Działdowa. To jedno z miejsc, w których Niemcy ukrywali szczątki ofiar niemieckiego obozu KL Soldau. Prace prowadzone są wspólnie z pionem śledczym IPN w Gdańsku.

Badania w tym miejscu trwają od 2019 roku. Pierwsze ekshumacje przyniosły szczątki kilkudziesięciu osób, w tym dzieci. Trzy lata później naukowcy natrafili na dwa masowe groby zawierające blisko 17 ton ludzkich prochów. Szczątki należały do co najmniej 8 tysięcy osób.

Niemcy próbowali w ten sposób zatrzeć ślady po dokonanych zbrodniach. W 2024 roku badacze odkryli kolejny grób. Znaleźli także przedmioty wskazujące na przeprowadzane w lesie egzekucje - między innymi łuski, krzyżyki i polskie guziki mundurowe.

- W takich miejscach bardzo ważne jest połączenie pracy archeologicznej, medyczno-sądowej i badań genetycznych. Pojedynczy fragment kości może mieć znaczenie dla ustalenia, kim była osoba, której szczątki odnajdujemy - mówi dr hab. Andrzej Ossowski, prof. Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego.

Obecny etap prac koncentruje się na obszarach wskazanych na podstawie wcześniejszych badań. Naukowcy sprawdzają miejsca, w których mogą znajdować się kolejne pozostałości po ofiarach.

Dla zespołu PUM ważne jest nie tylko ustalenie skali zbrodni. Badania mogą w przyszłości pomóc w identyfikacji zamordowanych. Materiał biologiczny zabezpieczany podczas prac może zostać wykorzystany do badań genetycznych i porównania z materiałem pochodzącym od rodzin poszukujących swoich bliskich.

FOT. ANDRZEJ OSSOWSKI/FB.COM

Niemcy próbowali zatrzeć ślady po dokonanych zbrodniach

- Chcemy, żeby za liczbami i statystykami ponownie pojawiły się konkretne osoby. Identyfikacja ofiar jest jednym z najważniejszych celów takich badań, choć w przypadku szczątków spalonych i następnie rozdrobnionych jest to wyjątkowo trudne zadanie - tłumaczy Ossowski.

Wyniki prac mają zostać wykorzystane również przy tworzeniu cmentarza wojennego w Lesie Białuckim. Dokumentacja przygotowywana przez naukowców pomoże określić miejsca związane ze zbrodniami i pochówkami ofiar.

- To miejsce wymaga szczególnej troski także dlatego, że przez dziesięciolecia próbowano wymazać materialne ślady tego, co tutaj się wydarzyło. Naszym zadaniem jest te ślady odnaleźć, udokumentować i zabezpieczyć dla kolejnych pokoleń - mówi prof. Ossowski.

Badania są realizowane w ramach rządowego programu „Groby i cmentarze wojenne w kraju". Zadanie dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury – państwowego funduszu celowego.

To było miejsce eksterminacji

KL Soldau w Działdowie działał od grudnia 1939 do stycznia 1945 roku. Przez obóz mogło przejść około 50–60 tysięcy więźniów, choć z powodu braku pełnej dokumentacji historycy podają również znacznie szerszy zakres szacunków. Liczba ofiar jest oceniana najczęściej na 10–20 tysięcy osób, przy czym także w tym przypadku dane wahają się od 3 do nawet 30 tysięcy zamordowanych i zmarłych w wyniku obozowych warunków. Wśród więźniów byli przede wszystkim Polacy, Żydzi. Obóz stał się także miejscem eksterminacji osób chorych psychicznie i niepełnosprawnych.

REGION

Najwyższa emerytura w nszym regionie to blisko 35,6 tys. złotych

opr. red

Około 54 tys. zł otrzymuje co miesiąc najzamożniejszy polski emeryt. Rekordzista mieszka w województwie śląskim. Drugą co do wysokości emeryturę – wynoszącą 53,5 tys. zł – również otrzymuje Ślązak. Podium zamyka osoba z woj. mazowieckiego, której każdego miesiąca ZUS przelewa 45.3 tys. zł emerytury.

W województwie zachodniopomorskim najwyższe świadczenie wypłaca szczeciński oddział ZUS. Kolejna emerytura, którą realizuje koszalińska placówka, wynosi ok. 25 tys. zł brutto. Na trzecim miejscu jest kwota ok. 24,8 tys. zł brutto – ponownie z terenu szczecińskiego ZUS.

Najniższe wypłacane w kraju emerytury są groszowe i nie jest to metafora: w woj. dolnośląskim i lubelskim są osoby, które otrzymują co miesiąc 2 grosze. W Zachodniopomorskiem dwa najniższe świadczenia wynoszą 6 i 7 groszy. Dzieje się tak dlatego, że w polskim systemie prawo do emerytury ma każdy, kto przepracował choćby jeden dzień. Ale by otrzymać najniższą emeryturę – która wynosi 1978,49 zł – trzeba mieć 20 lat stażu pracy w przypadku kobiet i 25 – mężczyzn.

A co trzeba zrobić, żeby co miesiąc otrzymywać nie kilka a kilkanaście czy kilkadziesiąt tysięcy złotych? Oczywiście opłacać solidne składki, ale to nie wystarczy. Kluczowe jest przedłużanie lat pracy. Na rekordowe emerytury składają się bowiem trzy czynniki: dodatkowe składki, waloryzacja kapitału i krótszy okres prognozowanych wypłat.

eprasa.pl 1444f70aa8

HIPOKRATES 2026

LIDERZY RANKINGÓW

LEKARZ RODZINNY LUB POZ ROKU
1. **Magdalena Bogusławska,** Przychodnie Medyk, Kamień Pomorski
2. **Yauhen Mikhnevich**, Szpital Miejski im. Jana Garduły, Świnoujście
3. **dr Marta Bobryk,** Przychodnie Fabian, Szczecin

PEDIATRA ROKU
1. **Cecylia Chętkowska-Wilk,** NZOZ Słoneczko, Sianów
2. **Marek Makowski**, SPZOZ MSWiA - Poliklinika, Połczyn-Zdrój
3. **Katarzyna Kilian Michniewicz,** Przychodnia im. Jana Pawła II. NZOZ, Myślibórz

PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ ROKU
1. **Barbara Kuczyńska,** Hospicjum im. św. Franciszka z Asyżu, Szczecinek
2. **Kamil Kubus**, SPWSZ, Szczecin
3. **Agnieszka Tuziemska,** SPWZOZ, Stargard

STOMATOLOG/ORTODONTA ROKU
1. **dr n. med. Dominika Polak,** Lighthouse Dental & Beauty, Szczecin
2. **Michał Baranowicz**, Stomatologia DentaLoft, Koszalin
3. **Piotr Zaczkowski,** Stomatologia Chrobrego, Stargard

POŁOŻNA/POŁOŻNY ROKU
1. **Grażyna Grzywacz,** SPSR, Nowogard
2. **Monika Swiecka,** Szpital, Barlinek
3. **Anna Zienkiewicz,** CM Seli-Med, Chojna

GINEKOLOG ROKU
1. **Ewa Knap,** Szpitalne Centrum Medyczne, Goleniów
2. **Antoni Bukowiec,** Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Koszalin
3. **Józef Dylewski,** SPSR, Nowogard

CHIRURG ROKU
1. **Bogumił Maciąg,** Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Zespolony, Szczecin
2. **Ada Owczarska,** Klinika Chirurgii Ogólnej i Chirurgii Ręki PUM Szczecin, Szczecin
3. **dr n. med. Michał Duchnik,** Dr Michał Duchnik - chirurgiczne leczenie otyłości, Szczecin

ORTOPEDA ROKU
1. **Jarosław Pilarek,** Indywidualna Praktyka Lekarska, Swinoujście
2. **dr n. med. Agnieszka Dąbek,** LUX MED, Szczecin
3. **Krzysztof Pobłocki,** Meritum, Kamień Pomorski

FIZJOTERAPEUTA/OSTEOPATA ROKU
1. **Marta Chomik,** Fizjo Odnowa - Marta Chomik, Szczecin
2. **Oliver Pachuta,** Olimed Centrum Medyczne i Fizjoterapii, Szczecin
3. **Agata Garbadzka,** Fizjo Dla Zdrowia, Darłowo

KARDIOLOG ROKU
1. **Piotr Lizakowski,** USK nr 1 PUM Filia, Police
2. **dr n. med. Lidia Urbańska,** Kardiolog dr n. med. Lidia Urbańska, Kołobrzeg
3. **Michał Kusztal,** Regionalny Szpital, Kołobrzeg

UROLOG/NEFROLOG ROKU
1. **Paweł Grzegółkowski,** MedPoint, Szczecin

OKULISTA ROKU
1. **Elżbieta Mańczyk,** Indywidualna specjalistyczna praktyka lekarska Elżbieta Mańczyk, Stargard
2. **dr n. med. Agnieszka Rutecka-Dębniak,** SPLS Medicus, Szczecin
3. **Agnieszka Kuligowska,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 2 PUM, Szczecin

DERMATOLOG ROKU
1. **Beata Szymańska-Białek,** Zachodniopomorskie Centrum Onkologii, Szczecin

LARYNGOLOG ROKU
1. **Anna Dąbrowska,** Świat Słuchu Dąbrowska & Kowalczyk, Szpital USK-1 PUM, Szczecin
2. **Maciej Kawczyński,** Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Szczecin

ANESTEZJOLOG ROKU
1. **Elżbieta Zdanowska,** Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Pogorzelica
2. **Zdzisław Wardziński,** Szpital Powiatowy, Sławno
3. **Monika Woroniecka,** Szpital, Szczecinek

NEUROLOG ROKU
1. **Witold Bogulas,** CM Seli-Med, Chojna
2. **Małgorzata Niekrasz,** SPWSZ, Szczecin
3. **Bogusław Zawalich,** Indywidualna Praktyka Lekarska, Tatów

RATOWNIK MEDYCZNY/RATOWNIK PRZEDMEDYCZNY ROKU
1. **Piotr Scheithauer,** WSPR, Szczecin
2. **Paweł Kurek,** MiMed - Usługi Ratownictwa Medycznego, Świeszyno
3. **Zbigniew Grynkiewicz,** WSPR, Szczecin

FARMACEUTA/TECHNIK FARMACEUTYCZNY ROKU
1. **Hubert Lizak,** Apteka Ambrozja, Pyrzyce
2. **Małgorzata Pyc-Janicka,** Apteka Portowa, Szczecin
3. **Daria Poźniak,** Punkt apteczny, Rajkowo

RADIOLOG/TECHNIK ELEKTRORADIOLOG ROKU
1. **Ewelina Wawrzyniak,** Affidea, Szczecin
2. **Maja Zblewska,** Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika, Koszalin

ONKOLOG ROKU
1. **dr Iwona Damljanović-Wacławik,** Zachodniopomorskie Centrum Onkologii, Szczecin
2. **Dorota Nowak,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 1 im. prof. Tadeusza Sokołowskiego, Szczecin
3. **Izabela Bohdziewicz,** Prywatna Praktyka Lekarska, Koszalin

PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA ROKU
1. **Daniel Masłowski,** Gabinet Psychologiczno-Psychoterapeutyczny Pomagamy Zrozumieć, Szczecin
2. **Sylwia Niewiadomska,** Centrum Psychoterapii Pillow, Szczecin
3. **Katarzyna Brzezińska,** Psycholog Katarzyna Brzezińska, Szczecin

PSYCHIATRA ROKU
1. **dr Żaklina Borkowska,** Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska Żaklina Borkowska, Szczecin
2. **Luiza Reddig,** SP ZOZ MSWIA, Szczecin
3. **Jan Ryl,** Środkowopomorskie Centrum Zdrowia Psychicznego MEDISON, Koszalin

MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ ROKU
1. **Karolina Ostrycharczyk,** One Day Med, Szczecin
2. **Marek Marcinkiewicz,** Gminny Ośrodek Zdrowia, Warnice
3. **Karolina Gębska,** Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska SPZOZ, Kołobrzeg

To oni pomagają, gdy tu boli, a tam strzyka

- Drugi tydzień głosowania w wielkim Plebiscycie Medycznym Hipokrates 2026 za nami, a dziś przedstawiamy kolejne historie jego uczestników - zapowiada Ewelina Żuberek, która opiekuje się tą akcją od strony redakcyjnej. Tym razem wyjątkowe światło kierujemy na fizjoterapeutów, osteopatów. Do ich gabinetów często trafiamy przede wszystkim wtedy, kiedy ciało zaczyna nas ograniczać. Kiedy tu boli, tam strzyka, głową nie możemy pokręcić, kolano przeskakuje, łupie w kręgosłupie, a każdy krok nagle staje się problemem... Kiedy po urazie, operacji albo dniach życia z bólem chcemy po prostu znowu normalnie żyć! Fizjoterapeuta nie pracuje jednak tylko z miejscem, które boli. On wytrwale szuka przyczyny, obserwuje, pyta. Analizuje wyniki badań i sposób, w jaki działa całe nasze ciało. - Hipokrates to także okazja, żeby pokazać ludzi, którzy na co dzień stoją za tymi poszukiwaniami, żebyśmy wrócili do sprawności - tłumaczy dziennikarka, dzięki której możecie poznawać bliżej różnych uczestników naszego plebiscytu. **Szczegółów szukajcie na: gk24.pl/hipokrates i gs24.pl/hipokrates**

- Fizjoterapia to nie tylko ćwiczenia i techniki terapeutyczne - mówi

- Fizjoterapię wybrałam, ponieważ od zawsze interesowało mnie, jak funkcjonuje ludzkie ciało i jak można poprzez odpowiednio dobrany ruch oraz terapię pomóc drugiej osobie wrócić do sprawności - wyjaśnia Natalia Ducka (Fizjo WySpa, Przecław). Najbardziej fascynuje ją to, że każdy pacjent jest inny i wymaga indywidualnego podejścia. Daje jej ogromną satysfakcję obserwowanie nawet małych postępów, kiedy pacjent zaczyna lepiej funkcjonować, odzyskuje sprawność, pewność siebie i wiarę we własne możliwości. Jest kilka takich historii, jakie zapamiętała, ale szczególnie zapadł jej w pamięć pacjent, który początkowo miał bardzo małą wiarę w możliwość poprawy swojego stanu. - Jego postępy były powolne i wymagały dużo cierpliwości zarówno z jego strony, jak i mojej. Z czasem jednak zaczął odzyskiwać sprawność i samodzielność. Fizjoterapia to nie tylko ćwiczenia i techniki terapeutyczne. To też relacja z pacjentem, wsparcie, motywowanie i czasami po prostu, a może przede wszystkim obecność drugiego człowieka - mówi. Stara się być dla swoich pacjentów fizjoterapeutką uważną, empatyczną i zaangażowaną. Jej największą zawodową siłą jest umiejętność budowania relacji opartej na zaufaniu.

Po 15 latach pracy największą wartością wciąż jest zaufanie pacjentów

Oliver Pachuta (Szczecin) opisuje, że fizjoterapia od 15 lat jest dla niego czymś więcej niż zawodem. To pasja, którą nieustannie rozwija, mając możliwość realnego wpływu na jakość życia swoich pacjentów. W pracy łączy doświadczenie, wiedzę i indywidualne podejście do każdego człowieka.

Pasja do fizjoterapii i chęć stworzenia miejsca opartego na tych wartościach sprawiły, że w tym roku otworzył własne Centrum Medyczne i Fizjoterapii Olimed. To kolejny etap jego zawodowej drogi i miejsce, w którym może w pełni realizować swoją wizję opieki nad pacjentem. Specjalizuje się w zaawansowanej terapii manualnej, terapii wisceralnej oraz czaszkowo-krzyżowej. Pracuje m.in. z pacjentami z dolegliwościami kręgosłupa i stawów, migrenami oraz problemami w obrębie układu trzewnego. Nie koncentruje się wyłącznie na miejscu występowania objawu. Stara się zrozumieć jego możliwe przyczyny i spojrzeć na organizm jako całość. Nie pracuje według gotowych schematów. Terapie dobiera indywidualnie, a jego celem jest nie tylko zmniejszenie dolegliwości, ale przede wszystkim przywracanie pacjentom swobody ruchu, sprawności iraz komfortu codziennego życia.

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU
synoptis pharma

eprasa.pl 1444f70aa8

FOKUS

• **W sierpniu ceny towarów i usług konsumpcyjnych wzrosły rok do roku o 3,4 proc.**, a w porównaniu z lipcem o 0,4 proc.

POLITYKA

„Wstyd na cały świat". Donald Tusk o doniesieniach ws. Orlenu

„Jak Polska straciła 230 milionów dolarów, próbując kupić za kryptowaluty ropę z Wenezueli". Wtorkowy „Financial Times" napisał tekst poświęcony nieudanym transakcjom spółki Orlen

oprac. Karolina Wrońska

Wtorkowy „Financial Times" opisał, że Orlen stracił 230 mln dolarów na transakcji związanej z zakupem wenezuelskiej ropy. Gazeta relacjonuje, że Orlen nadal próbuje odzyskać 230 mln dolarów wpłaconych jako zaliczka dla Hannon International, która jako pośrednik miała kupić 6 mln baryłek wenezuelskiej ropy.

Do publikacji „FT" przed wtorkowym posiedzeniem rządu odniósł się premier Donald Tusk.

– Wstyd na cały świat. „Financial Times" pisze o największym, czy jednym z największych skandali w historii naszego kraju. Cały świat dzisiaj o tym czyta – stwierdził Tusk. Stwierdził, że publikacja dotyczy „afery Orlenu za czasów Obajtka (byłego prezesa Orlenu Daniela Obajtka – PAP)".

Dodał, że straty państwa polskiego tylko w tej jednej sprawie, choć śledztw toczy się kilka, to 1,6 mld zł. – Są brudne interesy na paliwie, są kryptowaluty. Okazało się, że to właśnie kryptowaluty pomogły w realizacji tego brudnego interesu. Dziwni pośrednicy: Palestyńczyk, Chińczyk, Wenezuelczyk. Przekazanie gigantycznych sum pieniędzy bez żadnej gwarancji uzyskania paliwa. Później de facto zero paliwa i tak jak powiedziałem, 1,6 mld zł strat – podkreślił szef rządu.

FOT. PAP/PIOTR NOWAK

Premier przed posiedzeniem Rady Ministrów odniósł się do wtorkowej publikacji „Financial Times" na temat Orlenu

W ocenie premiera „możemy mieć do czynienia z siecią brudnych i bardzo groźnych interesów, która bardzo przerosła polityków PiS-u zaangażowanych w te biznesy".

– Będę prosił prokuratora generalnego (Waldemara Żurka – PAP) o możliwie pilne przedstawienie pełnej informacji na tyle, na ile to jest możliwe na tym etapie różnych śledztw. Tak, żeby Polacy dowiadywali się o tym niekoniecznie z „Financial Times" i z prasy międzynarodowej, ale także od nas – zapowiedział Tusk.

Dziennikarskie śledztwo

Autorem artykułu „Jak Polska straciła 230 milionów dolarów próbując kupić za kryptowaluty ropę z Wenezueli" opublikowanego przez „Financial Times", jest dziennikarz śledczy Paul Caruana Galizia.

„Wyścig po ropę naftową i kryptowaluty przerodził się w jeden z największych skandali korporacyjnych w historii Polski" – pisze w tekście Galizia, dodając, że historia rzuca światło na „nieprzejrzysty segment rynku ropy, w którym tradycyjni nabywcy i standardowe kanały płatności zastępowane są przez mało znanych pośredników i kryptowaluty".

Gazeta opisuje, że pod koniec listopada 2023 r. Samer Awad, wówczas szef szwajcarskiej spółki OTS należącej do Orlenu, spotkał się z Kam Ho „Alexem" Tse, założycielem spółki Hannon International z siedzibą w Dubaju. Podczas przyjęcia na łodzi towarzyszącego Grand Prix Formuły 1 Awad miał przekazać Tse, by załatwił Orlenowi dostawy wenezuelskiej ropy. OTS podpisał umowę na zakup ok. 6 mln baryłek wenezuelskiej ropy. Kontrakt wymagał zapłaty z góry, wynoszącej 2/3 całkowitej transakcji, czyli 230 mln dolarów.

„FT" zwrócił uwagę, że państwowy wenezuelski koncern PDVSA od dłuższego czasu oczekiwał jednak najczęściej opłat w kryptowalucie USDT, której kurs powiązany był z dolarem. Ścieżka ta pozwalała na omijanie amerykańskich sankcji. Tse po otrzymaniu pieniędzy przystąpił do zdobywania kryptowaluty, a jego firma zobowiązała się do dostarczenia ropy w trzech transzach, najpóźniej do 19 grudnia 2023 roku. Część pieniędzy utknęła jednak przy wymianie na USDT w zarejestrowanych w Dubaju firmach, a pośrednicy, do których zwrócił się Tse, nie byli w stanie zapewnić obiecanej ropy.

PAP

KRÓTKO

Warszawa

Straż Graniczna wykryła ponad 80 kg marihuany

Strażnicy graniczni z lotniska Warszawa-Okęcie przejęli ponad 82 kg marihuany. Narkotyki przyleciały z Kanady w przesyłce cargo i były ukryte w specjalnie zmodyfikowanych metalowych butlach – poinformowała Komenda Główna Straży Granicznej. W ich ujawnieniu pomógł Drops – pies służbowy wyszkolony do wykrywania narkotyków. Czarnorynkowa wartość przejętych narkotyków wynosi około 4 mln zł.

Zdrowie

Nowe terapie na liście leków refundowanych

Od 1 października na liście leków refundowanych znajdą się 24 nowe terapie – poinformowała we wtorek wiceminister zdrowia Katarzyna Kacperczyk. Refundacją zostanie objętych 13 terapii onkologicznych, 11 nieonkologicznych i 8 dedykowanych chorobom rzadkim.
W przypadku 18 terapii refundacja obejmie nowe, tzw. cząsteczkowskazania, zaś w przypadku sześciu terapii zostaną rozszerzone dotychczasowe wskazania.

Ceny paliw

Czy będzie kolejny wariant programu CPN?

– Jeżeli prezydent podpisze złożoną ponownie ustawę o podatku od nadzwyczajnych zysków firm paliwowych, to rząd natychmiast zrealizuje kolejny wariant programu Ceny Paliwa Niżej (CPN) – poinformował we wtorek premier Donald Tusk. – Zobaczymy, na ile starczy środków, ale mam nadzieję, że tutaj już nikt nie może mieć wątpliwości, że tę ustawę trzeba podpisać – dodał.

PAP

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Na platformy cyfrowe trzeba nałożyć chomąto. Jak lejce popuścisz, to oni nie tylko najmłodszych, ale też najstarszych zaprowadzą na manowce.

KRZYSZTOF GAWKOWSKI
wicepremier i minister cyfryzacji

IMMUNITET

Grzegorz Braun bez immunitetu ws. Holokaustu

oprac. Karolina Wrońska

Parlament Europejski w głosowaniu w Strasburgu uchylił immunitet europosła Grzegorza Brauna. Sprawa dotyczy negowania przez niego Holokaustu.

Sprawa dotyczy wypowiedzi Brauna podczas publicznej debaty w Warszawie we wrześniu 2025 r., transmitowanej na żywo w internecie.

Według wniosku o uchylenie immunitetu Braun miał publicznie i wbrew faktom zaprzeczać zbrodniom ludobójstwa popełnionym w latach 1941-1944 przez funkcjonariuszy III Rzeszy w niemieckim obozie koncentracyjnym i zagłady Auschwitz-Birkenau. W szczególności chodzi o jego wypowiedzi dotyczące zagłady żydowskich więźniów w komorach gazowych.

Wtorkowe głosowanie w PE nie oznacza uznania europosła za winnego, umożliwia krajowym organom sądowym prowadzenie dochodzenia lub procesu sądowego.

PE już kilkukrotnie uchylił immunitet Brauna. **PAP**

SEJM

Czarzasty zapowiada projekt ws. aborcji

oprac. Karolina Wrońska

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty zapowiedział, że koalicja rządząca powróci do rozmowy o zmianie przepisów dotyczących aborcji po zakończeniu sprawy ustawy o statusie osoby najbliższej.

– Powiedziałem swego czasu, to było pół roku temu, że najpierw zakończymy procedowanie w sprawie statusu osoby najbliższej – to robimy na tym posiedzeniu Sejmu – a potem wrócimy do spraw związanych z projektami wolnościowymi, jeżeli chodzi o kobiety. Ten Sejm zakończy procedowanie spraw związanych ze statusem osoby najbliższej. (...) No i wrócimy do rozmowy w sprawie ustaw aborcyjnych – zapowiedział.

Sejmowa komisja nadzwyczajna ds. rozpatrzenia projektów ws. aborcji miała się zebrać w poniedziałek. Posiedzenie jednak zostało odwołane z powodu, jak informowały portale TVN24 i TVP Info, braku stanowiska Ministerstwa Zdrowia.

PAP

eprasa.pl 1444f70aa8

USA

Rosyjski oligarcha opłacił luksusowe wesele Trumpa Jr. „To po prostu prezent ślubny”

Kazimierz Sikorski

Bettina Trump, synowa prezydenta Donalda Trumpa, powiedziała w poniedziałek, że opłacone przez powiązanego z Kremlem oligarchę Umara Kremlewa dwa dni poślubnej zabawy były bezinteresownym prezentem od „drogiego przyjaciela”.

To reakcja na doniesienia, że Umar Kremlew wyłożył setki tysięcy dolarów na sfinansowanie weekendu ślubnego pary na prywatnej wyspie na Bahamach.

Para, określając Kremlewa „bliskim przyjacielem”, opublikowała na Instagramie oświadczenie wraz z 20 zdjęciami z wydarzenia. Napisali, że Kremlew „bardzo hojnie zorganizował dla nas dwa niesamowite wieczory świętowania po naszym ślubie”, nazywając to „niezwykle hojnym prezentem ślubnym od przyjaciela” i zaznaczając, że pobrali się podczas prywatnej ceremonii dzień przed wyjazdem na Bahamy.

Serwis ProPublica donosi, powołując się na dokumenty i rozmowy z trzema anonimowymi źródłami, że Kremlew pokrył koszty wynajmu prywatnych wysp i inne wydatki, takie jak pokaz sztucznych ogni i organizacja imprezy.

W majowym ślubie Trumpa Jr. z Bettiną Anderson, bywalczynią salonów z Palm Beach, uczestniczyło około 50 gości, w tym Jared Kushner i Ivanka Trump, Eric Trump oraz Tiffany Trump z mężem Michaelem Boulosem.

Według ProPublica obecność Kremlewa i jego współpracowników wydawała się pozostałym gościom tym bardziej zaskakująca.

W tej uroczystości prezydent USA nie uczestniczył. Kremlew utrzymuje długotrwałe relacje z rosyjskimi władzami: na kilka dni przed ślubem wchodził w skład delegacji towarzyszącej Putinowi podczas wizyty w Chinach, wcześniej otrzymał od Putina Order Przyjaźni, a Ukraina nałożyła na niego sankcje z powodu powiązań z prezydentem Rosji.

FOT. BRENDAN SMIALOWSKI/AFP/EAST NEWS

Para nie widzi nic dziwnego w tym, że część ich wesela opłacił rosyjski oligarcha

LITWA

Myśliwce NATO zestrzeliły drona nad terytorium Litwy

oprac. Anna Nagel

Myśliwce NATO zestrzeliły drona, który wtargnął w przestrzeń powietrzną Litwy nad wschód od Kowna - poinformowało we wtorek po północy Narodowe Centrum Zarządzania Kryzysowego.

– Bezzałogowiec prawdopodobnie przedostał się na Litwę od strony Białorusi – podała agencja BNS. Początkowo po wykryciu drona przez radary ogłoszono alert o możliwym zagrożeniu powietrznym w rejonie Wilna, Trok oraz Kowna.

Prezydent Litwy Gitanas Nauseda podziękował personelowi NATO za szybką reakcję. – Wraz z zintensyfikowaniem przez Rosję agresji przeciwko Ukrainie taka gotowość jest kluczowa dla naszego regionu. Wspólnie z naszymi sojusznikami Litwa będzie bronić swojej przestrzeni powietrznej – oświadczył litewski lider na portalu X.

Jak przekazało litewskim mediom kierownictwo Narodowego Centrum Zarządzania Kryzysowego (NKVC), dron został zestrzelony nad obszarami wiejskimi.

Wspólne działania

Minister obrony Litwy Robertas Kaunas poinformował we wtorek, że wraz z szefem MON Władysławem Kosiniakiem-Kamyszem uzgodnił wspólne działania i mobilizację sił w celu wyjaśnienia okoliczności najnowszych incydentów z udziałem dronów w obu krajach.

– W nocy skontaktowałem się z ministrem obrony Polski, skontaktowaliśmy się natychmiast po incydencie – powiedział Kaunas litewskiej telewizji publicznej LRT.

FOT. PAP/PAWEŁ SUPERNAK

Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz spotkał się we wtorek z ministrem obrony Włoch

– Uzgodniliśmy, że wspólnie wyjaśnimy okoliczności, skoncentrujemy siły, aby ustalić wszystkie szczegóły – dodał.

Kaunas ocenił, że najnowszy incydent pokazuje, iż wojna Rosji przeciwko Ukrainie pozostaje intensywna i ma szeroki zasięg, mimo że działania wojenne toczą się w odległości ponad 1 tys. km od Litwy. – Niechęć Rosji do podjęcia negocjacji pokojowych wpływa na bezpieczeństwo również naszego regionu Morza Bałtyckiego – podkreślił.

Włoskie myśliwce w służbie NATO

Do incydentu odniósł się, po spotkaniu w Warszawie z włoskim ministrem obrony Guido Crosettą, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz.

– Dziś w nocy włoskie myśliwce operujące nad terytorium Litwy zestrzeliły rosyjskiego drona. O tym zostaliśmy poinformowani przez naszych litewskich kolegów – powiedział Kosiniak-Kamysz.

Zaznaczył, że był w nocy w kontakcie z ministrem obrony Litwy i była wówczas informacja, że to myśliwce NATO zestrzeliły rosyjskiego drona.

– Doprecyzujemy tę informację, to były myśliwce włoskie, piloci włoscy, w służbie NATO, działający w ramach misji Air Policing nad państwami bałtyckimi – powiedział Kosiniak-Kamysz.

Podkreślił, że jest to „wyraz praktycznej solidarności sojuszniczej, ochrona flanki wschodniej przez naszych sojuszników” oraz jest to „również ochrona Polski”.

Agencja BNS przypomniała, że od początku rosyjskiej inwazji na Ukrainę na Litwie kilkakrotnie publikowano ostrzeżenia o możliwym zagrożeniu z powietrza, jednak po raz pierwszy dron nad terytorium kraju został zestrzelony. **PAP**

BUDAPESZT

Węgierska rewolucja obyczajowa. Rząd zmienia przepisy anty-LGBT+

oprac. Robert Szulc

Rząd przedstawił w poniedziałek projekt ustawy uchylającej przepisy wprowadzone za rządów premiera Viktora Orbana, które zakazywały „promowania” homoseksualizmu wśród nieletnich.

Przedstawiony przez gabinet Petera Magyara projekt nowelizuje wprowadzoną w 2021 roku przez rząd Orbana ustawę i stanowi, jak zauważa agencja AFP, pierwszy wyraźny sygnał zmiany polityki w zakresie praw osób LGBT+ na Węgrzech.

Ustawa z 2021 roku wprowadziła zakaz udostępniania osobom poniżej 18. roku życia treści - jak to określono - promujących tzw. tranzycję i homoseksualizm, i była następnie wykorzystywana do zakazywania organizacji marszów równości (Pride).

W kwietniu br. Trybunał Sprawiedliwości Unii Europejskiej orzekł, że ustawa ta narusza prawo unijne.

Nowy projekt wprowadza przepisy zakazujące publikacji treści, które mogłyby „poważnie zaszkodzić fizycznemu, intelektualnemu, emocjonalnemu lub moralnemu rozwojowi dziecka”. Zdaniem węgierskiego rządu zasady te będą miały zastosowanie „niezależnie od orientacji seksualnej”, co pozwoli na ich dostosowanie do unijnych standardów.

W sobotę Magyar zasygnalizował, że rząd rozważa nowelizację ustawy z 2020 roku, która ogranicza prawo do adopcji wyłącznie do małżeństw i uniemożliwia adopcję dzieci przez pary jednopłciowe.

PAP

HOLANDIA

Chaos na kolei. Władze podejrzewają sabotaż

oprac. Anna Nagel

Poważne zakłócenia objęły we wtorek holenderską kolej. Zdaniem zarządcy infrastruktury ProRail to prawdopodobnie wynik sabotażu.

Zakłócenia rozpoczęły się około godz. 5.30. Według ProRail problemy z systemami bezpieczeństwa stwierdzono w co najmniej 20 miejscach. Najbardziej dotknięte zostały połączenia między Utrechtem, położonym w środkowej części kraju, a jego częścią północną i wschodnią, jednak skutki awarii odczuwalne są w całej Holandii.

Zarządca infrastruktury poinformował, że na torach znaleziono umieszczone tam celowo materiały. W późniejszym komunikacie sprecyzowano, że do szyn przymocowano rury.

Wywołane zakłócenia w działaniu systemów bezpieczeństwa sprawiły, że nie dawało się ustalić, czy na danym odcinku znajduje się pociąg, a sygnalizacja automatycznie zmieniała się na czerwone światło. Na części tras pociągi mogą poruszać się jedynie z niewielką prędkością.

ProRail poinformował, że pracownicy muszą sprawdzać całe odcinki torów, ponieważ wiadomo, na jakich trasach wystąpiły awarie, ale nieznane są wszystkie dokładne miejsca ingerencji.

Na razie nie wiadomo, kto odpowiada za incydent. Nie potwierdzono również, czy akcja ma związek z obchodzonym we wtorek w Hadze Prinsjesdag (Dniem Księcia), w którym rząd przedstawia założenia budżetu państwa na kolejny rok. **PAP**

eprasa.pl 1444f70aa8

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Zawał serca - objawy, leczenie, zapobieganie i powikłania. Co robić, gdy liczy się każda minuta?

PROFILAKTYKA

Nie tylko koronawirus, grypa i RSV. Tych 7 wirusów jest już w obiegu. Nie poddawaj się bez walki

Przestrzeganie zasad higieny, unikanie bliskiego kontaktu z chorymi osobami i szczepionki to kilka ze sposobów, które możesz zrobić, aby ograniczyć ryzyko zachorowania

G. Fedyk, A. Kamińska/PAP

Mimo że Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w maju 2023 roku ogłosiła koniec pandemii koronawirusa, to SARS-CoV-2 (w tym niebezpieczny FLiRT) wciąż pozostaje w obiegu. To niejedyny wirus, który należy znać. Sezon na infekcje zbliża się wielkimi krokami, a poza COVID-19 i grypą możesz zachorować na inne choroby. Oto 7 wirusów, które atakują:

FOT. 123RF

Grypa, koronawirus i inne wirusy mogą być groźne dla twojego zdrowia. Przez to, że rozprzestrzeniają się w podobny sposób, możesz próbować się przed nimi chronić

Covid-19

Covid-19 to choroba zakaźna układu oddechowego wywołana zakażeniem wirusem SARS-CoV-2. W Polsce ludzie najczęściej chorują na wariant Omikron, w którego obrębie wyróżnia się podwarianty, m.in. Kraken (podwariant Omikron XBB.1.5); Pirola (podwariant Omikron BA.2.86); Eris (podwariant Omikron EG.5.1).

Objawy charakterystyczne dla Covid-19, to: katar, kichanie, ból głowy, ból gardła, zmęczenie, zaburzenia węchu i smaku.

Grypa

Grypa to jedna z najpowszechniejszych infekcji dróg oddechowych. Szczyt zachorowań przypada zazwyczaj na zimowe miesiące roku. Wirus grypy bardzo szybko mutuje, przez co przechorowanie daje krótkotrwałą odporność.

Do objawów grypy należą: nagła wysoka temperatura, bóle mięśni, uczucie zmęczenia lub wyczerpania, suchy kaszel, ból gardła, ból głowy, trudności z zasypianiem, brak apetytu.

Nudności i wymioty nie są częstymi objawami u dorosłych, ale czasami występują u dzieci. Większość objawów ustępuje po 1 do 2 tygodni od ich wystąpienia, ale suchy kaszel i ogólne zmęczenie mogą utrzymywać się przez kilka kolejnych tygodni.

Wirus RSV

Wirus RSV należy do rodziny paramyxowirusów. Zwykle powoduje objawy podobne do przeziębienia. Tak jak w przypadku innych wirusów oddechowych, do zakażenia dochodzi drogą kropelkową poprzez bliski kontakt z osobą zakażoną. Okres inkubacji wirusa RSV wynosi od 2 do 8 dni. Jest szczególnie niebezpieczny u dzieci i osób starszych.

Charakterystyczne objawy RSV to: gorączka, kaszel, kichanie, katar, szybsze oddychanie, trudności z karmieniem lub jedzeniem, głośny oddech (świszczący oddech), drażliwość, ból gardła, ból głowy, mniejszy apetyt.

Ze względu na podobne objawy bez testów nie da się odróżnić RSV od innych wirusów.

Adenowirus

Adenowirusy to powszechne wirusy. Zazwyczaj powodują łagodne objawy przeziębienia, na które co roku zapada wiele osób. Mogą też powodować zapalenie spojówek. Symptomy pojawiają się od 2 do 14 dni po początkowej ekspozycji.

Objawy zakażenia adenowirusem to: kaszel, ból gardła, biegunka, uczucie piasku pod powiekami i łzawienie oczu. W przypadku zdrowego układu odpornościowego objawy są zwykle łagodne i szybko mijają.

Paragrypa

Paragrypa (grypa rzekoma) odnosi się do grupy wirusów zwanych ludzkimi wirusami paragrypy (HPIV). Powodują one infekcję górnych lub dolnych dróg oddechowych.

Objawy paragrypy często są podobne do objawów przeziębienia. Gdy przypadki są łagodne, wirusy mogą zostać błędnie zdiagnozowane. Osoby z osłabionym układem odpornościowym są zagrożone rozwojem zagrażającej życiu infekcji lub powikłań.

Rinowirus (HRV)

Ludzkie rinowirusy (HRV) są wysoce zaraźliwe i są najczęstszą przyczyną przeziębienia. Rzadko prowadzą do poważnych konsekwencji zdrowotnych. Objawy zakażenia rinowirusem obejmują: kaszel, kichanie, katar, zatkanie nosa, ból gardła, ból głowy, bóle ciała, gorączkę.

Dzieci najczęściej roznoszą infekcje, to są swego rodzaju rodzinni bioterroryści. Najwyższa liczba zakażeń występuje wśród dzieci i młodzieży do 14. roku życia
DR IRENA MAŁECKA

Metapneumowirus

Ludzki metapneumowirus, określany też jako hMPV, to wirus atakujący drogi oddechowe. Należy do tej samej rodziny co wirus RSV. Jest on obecnie uważany za drugą lub trzecią główną przyczynę wirusowych infekcji dolnych dróg oddechowych i wirusowego zapalenia płuc u dzieci wymagających pomocy medycznej.

Typowe objawy hMPV to: kaszel, gorączka, przekrwienie błony śluzowej nosa, ból gardła. Mogą wystąpić też poważniejsze symptomy, obejmujące dolne drogi oddechowe, takie jak: krup, zapalenie oskrzelików, zapalenie płuc, zaostrzenie astmy.

Dzieci najczęściej chorują i przenoszą infekcje

Sezon zachorowań na infekcje dróg oddechowych trwa zwykle od października do kwietnia. Specjaliści wskazują, że najmłodsi odgrywają kluczową rolę w transmisji zakażeń w społeczeństwie.

- Dzieci najczęściej roznoszą infekcje, to są swego rodzaju rodzinni bioterroryści – mówi dr Ilona Małecka z Katedry i Zakładu Profilaktyki Zdrowotnej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu.

Najbardziej widoczne jest to w przypadku grypy sezonowej. Najwyższa liczba zakażeń występuje wśród dzieci i młodzieży do 14. roku życia. Dane pokazują również, że hospitalizacje z powodu grypy niemal równie często dotyczą dzieci do 5. roku życia, jak i osób po 65. roku życia.

Seniorzy ponoszą największe koszty zakażeń

Eksperci zwracają uwagę, że zagrożenie związane z infekcjami układu oddechowego rośnie wraz z wiekiem. Dotyczy to szczególnie zakażeń wirusem RSV, które coraz częściej są postrzegane jako poważny problem zdrowotny wśród osób starszych – wskazuje prof. Adam Antczak, przewodniczący Rady Naukowej Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Chorób Infekcyjnych.

Jak podkreśla ekspert, w grupie osób w wieku 65-74 lata ryzyko hospitalizacji jest niemal dwukrotnie wyższe niż wśród osób między 18. a 49. rokiem życia. W przypadku osób po 75. roku życia jest ono już trzykrotnie wyższe. Podobne zależności dotyczą inwazyjnej choroby pneumokokowej, która występuje przez cały rok i może prowadzić do bardzo ciężkich powikłań.

Mimo że szczepienia przeciw grypie są w Polsce zalecane od 6. miesiąca życia i bezpłatne dla osób do 18. roku życia, poziom ich wykorzystania pozostaje niski. Według danych Centrum e-Zdrowia w sezonie 2025/2026 zaszczepiono jedynie 97 tys. dzieci do 4. roku życia, 100 tys. dzieci w wieku 5-9 lat, 63 tys. osób w wieku 10-14 lat oraz 42 tys. nastolatków w wieku 15-19 lat.

eprasa.pl 1444f70aa8

SANATORIA

„Wracam do domu z nową energią". Najlepsze sanatoria w lasach i puszczach

Stworzyłem aktualny ranking najlepszych polskich sanatoriów w lasach i puszczach, oparty na opiniach samych kuracjuszy

Emil Hoff

Późne lato i wczesna jesień to doskonały czas na turnus w sanatorium. Tym razem wybrałem dla was najlepsze polskie sanatoria na NFZ w lasach, w sam raz na relaks i wzmocnienie zdrowia przed nadchodzącą jesienią.

Czemu w lasach?
Leśne sanatoria mają wiele walorów:
Powietrze pełne jest olejków eterycznych i fitoncydów, które niszczą bakterie, grzyby i wirusy. To jak naturalna inhalacja, która zabezpieczy was przed przeziębieniem.

Jeśli pogoda dopisze i znowu nadejdą upały, w lasach otaczających uzdrowiska możecie znaleźć cień i wytchnienie. Lasy to oczywiście także doskonałe miejsca na relaksujące spacery, kojące nerwy i przynoszące ulgę oczom. W dodatku, jeśli wasz turnus wypadnie bliżej października, w czasie leśnych spacerów będziecie mogli podziwiać piękne, kolorowe liście.

By sprawdzić, które polskie sanatoria w lasach są najlepsze, musiałem najpierw dokonać wyboru. Wyszukałem uzdrowiska słynące z tego, że otaczają je wyjątkowo bujne, malownicze lasy i puszcze.

Pominąłem Augustów i Gołdap, bo pojawiły się już w moim zestawieniu najlepszych sanatoriów nad jeziorami, a także Krynicę-Zdrój, Świeradów-Zdrój i Żegiestów-Zdrój, bo pojawiają się w rankingu najlepszych sanatoriów w górach.

Do rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach wybrałem 7 miejscowości:
- Wieniec-Zdrój w woj. kujawsko-pomorskim otaczają piękne lasy sosnowe.
- Muszyna w woj. małopolskim sąsiaduje z Popradzkim Parkiem Krajobrazowym, czekają tu na was wzgórza Beskidu Sądeckiego, porośnięte lasami bukowymi i jodłowymi, i słynne ogrody.
- Wapienne w woj. małopolskim to najmniejsze polskie uzdrowisko, częściowo położone na terenie Magurskiego Parku Narodowego, w pobliżu Puszczy Karpackiej.
- Konstancin-Jeziorna to jedyne uzdrowisko na Mazowszu; otaczają je sosnowe Lasy Chojnowsko-Słomczyńskie i Las Kabacki.
- Nałęczów w woj. lubelskim leży blisko Kazimierskiego Parku Krajobrazowego, w okolicy nie brakuje pięknych grądów i łęgów, są też malownicze wąwozy.
- Rymanów-Zdrój na Podkarpaciu, w Beskidzie Niskim, otaczają górskie lasy bukowo-jodłowe.

Przełom lata i jesieni to jeden z najlepszych momentów na wyjazd do uzdrowiska. Temperatury są łagodniejsze, upały zelżały, a spacery po parkach zdrojowych, górskich szlakach i promenadach stają się cudowne.

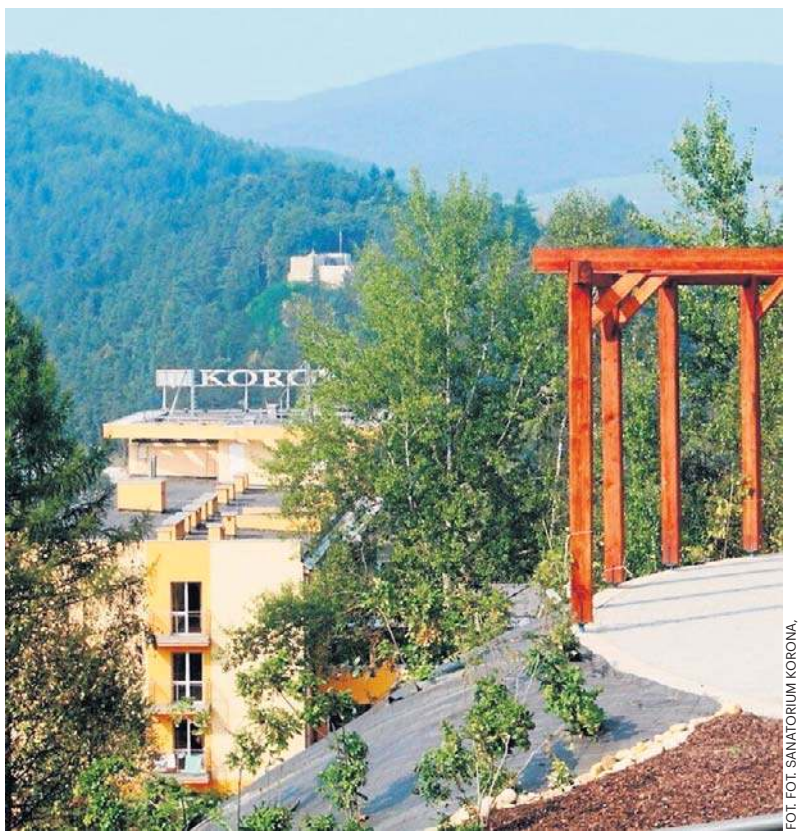
Jak powstał ranking?
Kiedy już wybrałem miejscowości do swojego rankingu, sprawdziłem w oficjalnej bazie, które działające w nich sanatoria świadczą usługi w zakresie leczenia uzdrowiskowego w ramach współpracy z NFZ. Zidentyfikowałem 14 sanatoriów.

Następnie sprawdziłem, które z sanatoriów z mojej listy cieszą się najlepszymi opiniami kuracjuszy. Wykorzystałem do tego opinie Google. To miejsce, w którym każdy może napisać recenzję dowolnego obiektu, także – jeśli chce – anonimowo, nie trzeba więc się krygować ani przymilać. Recenzje sanatoriów mogą być w pełni szczere. Ich autorzy oceniają najczęściej jakość zakwaterowania, zabiegów, wyżywienia, profesjonalizm kadry, oferowane dodatkowe atrakcje i ogólną atmosferę.

Każde z sanatoriów w moim rankingu dostało punktację. Przemnożyłem średnią ocen w opiniach Google przez liczbę recenzji, tak by premiować sanatoria z dobrymi opiniami, ale też popularne, ocenione przez jak najwięcej osób. Im więcej zadowolonych recenzentów, tym bardziej wiarygodna średnia ocen. Sanatoria ze średnią poniżej 4,0 dostawały karę: minus 400 punktów.

Ostatecznie do mojego rankingu trafiło 8 najlepszych sanatoriów leśnych w Polsce, z wynikiem powyżej 400 pkt. Cztery z nich uzyskały wynik ponad 1000 punktów.

W Polsce działa kilkaset ośrodków uzdrowiskowych, ale tylko część z nich specjalizuje się w schorzeniach narządu ruchu i kręgosłupa. Leczenie uzdrowiskowe łączy rehabilitację, fizjoterapię i naturalne źródła.



FOT. FOT. SANATORIUM KORONA,

Możecie tam spędzić niezapomniany turnus na przełomie lata i jesieni, przesycony zapachem żywicy, wśród cudownych kolorów

STYL ŻYCIA

Jak uniknąć demencji? 6 prostych sposobów do stosowania na co dzień

Oprac. Ola Głowacka

Demencja nie rozwija się z dnia na dzień. Badania dowodzą, że na zdrowie mózgu wpływają codzienne nawyki, a część przypadków otępienia można opóźnić lub nawet im zapobiec dzięki zmianie stylu życia.

Jedną z osób zwracających uwagę na rolę codziennych nawyków jest dr Eva Feldman, profesor neurologii w Michigan Medicine i University of Michigan, specjalizująca się w chorobach układu nerwowego. W rozmowie cytowanej przez „The New York Times" wskazała sześć prostych działań, które mogą wspierać zdrowie mózgu i zmniejszać ryzyko pogorszenia funkcji poznawczych wraz z wiekiem.

Używaj zatyczek do uszu
Jedna z najważniejszych rad dr Feldman dotyczy ochrony słuchu. Jak podkreśla neurolog, utrata słuchu wiąże się ze zwiększonym ryzykiem demencji. Naukowcy przypuszczają, że może mieć to związek z bliskością obszarów mózgu odpowiedzialnych za odbieranie dźwięków i pamięć. Inna hipoteza wskazuje, że osoby niedosłyszące częściej wycofują się z życia społecznego, a mniejsza liczba kontaktów z ludźmi może przyspieszać pogorszenie funkcji poznawczych.

Ekspertka zaleca używanie zatyczek do uszu lub ochronników słuchu podczas pracy w hałaśliwym otoczeniu, na przykład przy koszeniu trawnika. Radzi również kontrolować słuch przynajmniej raz na trzy lata.

Nie spędzaj dnia na siedząco
Regularny ruch jest jednym z najlepiej udokumentowanych sposobów dbania o mózg. Ćwiczenia poprawiają ukrwienie mózgu i zwiększają dopływ tlenu do komórek nerwowych. Co ważne, nie muszą to być wyczerpujące treningi. Korzyści mogą przynieść nawet codzienne spacery, rozciąganie czy lekkie ćwiczenia wykonywane regularnie.

Dr Feldman zwraca uwagę, że liczy się nie tylko aktywność, ale także ograniczenie czasu spędzanego w pozycji siedzącej. Długotrwałe siedzenie jest uznawane za jeden z czynników niekorzystnie wpływających na zdrowie.

Używaj stołka zamiast fotela
W artykule przywołano również opinię dr. Kevina Bickarta z University of California w Los Angeles, który od lat zachęca swoich pacjentów do korzystania ze stołków zamiast miękkich foteli czy wygodnych krzeseł. Taki sposób siedzenia wymaga większego zaangażowania mięśni i pomaga utrzymywać bardziej aktywną postawę.

Czyść i lecz zęby
Zdrowie jamy ustnej ma większe znaczenie dla mózgu, niż wiele osób przypuszcza. Dr Feldman przypomina, że infekcje w obrębie jamy ustnej mogą rozprzestrzeniać się na sąsiednie tkanki i prowadzić do poważnych powikłań zdrowotnych. Badania wykazały również związek między chorobami dziąseł a zwiększonym ryzykiem demencji.

Dlatego neurologowie zalecają regularne szczotkowanie zębów, codzienne używanie nici dentystycznej oraz wizyty kontrolne u dentysty co najmniej raz w roku.

Spotykaj się z innymi ludźmi
Mózg potrzebuje nie tylko aktywności fizycznej, ale także kontaktów z innymi ludźmi. Jak zwraca uwagę dr Jessica Choi, koordynatorka badań klinicznych w Duke University School of Medicine w Północnej Karolinie (USA), izolacja społeczna może sprzyjać depresji i przyspieszać pogarszanie funkcji poznawczych u seniorów. Eksperci zachęcają do uczestnictwa w klubach książki, zajęciach grupowych, spotkaniach sąsiedzkich czy innych aktywnościach pozwalających utrzymywać regularne relacje społeczne. Rozmowy, dyskusje i wspólne działania stanowią naturalny trening dla mózgu.

Chroń i ćwicz szyję
Choć niewiele osób kojarzy szyję z profilaktyką demencji, dr Feldman podkreśla, że to właśnie przez nią biegną naczynia dostarczające krew do mózgu. Urazy szyi mogą zaburzać przepływ krwi i ograniczać dopływ tlenu do komórek nerwowych.

Neurolog zaleca unikanie gwałtownych skrętów, szarpnięć oraz ryzykownych manipulacji szyją, które mogą prowadzić do urazów.

Wysypiaj się
Ostatnia rada dotyczy snu. Zdaniem dr Feldman odpowiednia ilość i jakość snu to jeden z filarów zdrowia mózgu. W czasie nocnego odpoczynku mózg utrwala wspomnienia, porządkuje informacje i usuwa produkty przemiany materii gromadzące się między komórkami nerwowymi.

Eksperci podkreślają, że przewlekłe niedosypianie może negatywnie wpływać na pamięć, koncentrację i zdolności poznawcze. Dlatego regularny, dobrej jakości sen warto traktować jako element profilaktyki demencji.

eprasa.pl 1444f70aa8

RAPORT GIS

FOT. GETTY IMAGES

Polska ma powody do umiarkowanego optymizmu, ale nie brakuje też sygnałów ostrzegawczych

WZW typu A atakuje w Polsce cztery razy częściej niż dotąd. Błonica wróciła po 25 latach

Z raportu Państwowej Inspekcji Sanitarnej wynika, że w ub.r. wyraźnie spadła liczba zachorowań na krztusiec i gruźlicę. Są jednak i niepokojące sygnały

Ola Głowacka

Jedną z najbardziej widocznych zmian odnotowanych przez inspektorów sanitarnych jest spadek liczby zachorowań na krztusiec. W 2024 roku zarejestrowano 32 430 przypadków tej choroby, podczas gdy rok później było ich 11 339. To niemal trzykrotnie mniej.

Autorzy raportu wskazują, że krztusiec podlega charakterystycznym cyklom epidemicznym. Przypominają również, że szczepienie przeciw tej chorobie jest w Polsce obowiązkowe u dzieci, a osobom dorosłym zaleca się przyjmowanie dawek przypominających co 10 lat.

Gruźlicy prawie nie ma

Dobre wiadomości dotyczą także gruźlicy. W 2025 roku zapadalność na tę chorobę po raz pierwszy spadła do poziomu 9,9 przypadków na 100 tys. mieszkańców. Dzięki temu Polska została zaliczona do państw o niskiej zapadalności na gruźlicę. Wcześniej znajdowała się w kategorii krajów o średniej zapadalności. Według autorów raportu jest to efekt wieloletnich działań profilaktycznych i diagnostycznych ukierunkowanych na ograniczanie liczby zachorowań.

Błonica wróciła po 25 latach

Największe poruszenie wzbudziła informacja o pierwszym od 25 lat przypadku błonicy gardła w Polsce. Zachorowało sześcioletnie dziecko, które nie było zaszczepione.

Błonica należy do chorób, które mogą prowadzić do ciężkich powikłań, dlatego wymagają pilnej hospitalizacji. Eksperci podkreślają, że najskuteczniejszą formą ochrony pozostają szczepienia.

Niepokojący wzrost ognisk zapalenia wątroby typu A

Niepokojące dane dotyczą wirusowego zapalenia wątroby typu A. W 2025 roku w Polsce zarejestrowano 115 ognisk tej choroby. Rok wcześniej było ich zaledwie 26. Oznacza to ponad czterokrotny wzrost w ciągu zaledwie 12 miesięcy.

Przeciw WZW typu A dostępna jest szczepionka. Zaleca się ją m.in. osobom podróżującym do krajów o wyższej liczbie zachorowań oraz wybranym grupom zawodowym związanym z produkcją żywności czy gospodarką odpadami.

Kleszcze aktywne dłużej

Raport wskazuje również na wzrost liczby przypadków boreliozy i kleszczowego zapalenia mózgu. Zdaniem autorów dokumentu może mieć to związek m.in. ze zmianami klimatycznymi, które wydłużają okres aktywności kleszczy i zwiększają ryzyko kontaktu ludzi z tymi pajęczakami.

W ub.r. odnotowano także 30 przypadków tzw. choroby Haff, określanej również jako choroba Zalewu Wiślanego. Zachorowania były związane głównie ze spożyciem samodzielnie złowionych węgorzy.

HIV, kiła i rzeżączka na wysokim poziomie

Największy niepokój specjalistów budzi jednak wzrost liczby nowo wykrywanych zakażeń HIV oraz chorób przenoszonych drogą płciową. Raport wskazuje, że liczba przypadków HIV należała do najwyższych w historii obserwacji. Wzrosła także liczba zachorowań na kiłę i rzeżączkę.

Autorzy raportu przypominają, że od maja 2025 roku test na HIV można wykonać również w podstawowej opiece zdrowotnej, a badanie jest finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Dane pokazują dwa równoległe trendy

Z jednej strony Polska notuje sukcesy w ograniczaniu zachorowań na krztusiec i gruźlicę. Z drugiej strony rośnie znaczenie zagrożeń związanych z chorobami odkleszczowymi, WZW typu A, HIV oraz innymi infekcjami przenoszonymi drogą płciową. Powrót błonicy po 25 latach przypomina natomiast, że nawet choroby uznawane za niemal wyeliminowane mogą ponownie się pojawić.

CHOROBA ALZHEIMERA

Zaskakujące wnioski rok po uruchomieniu infolinii Helpline

Oprac. Emil Hoff

Konsultanci specjalnej infolinii Helpline dla osób chorych na alzheimera i inne zaburzenia otępienne podsumowują pierwszy rok działalności. Okazuje się, że to wcale nie chorzy dzwonią z prośbami o pomoc.

Niemal rok temu – 1 października 2025 r. – Rzecznik Praw Pacjenta we współpracy ze związkiem organizacji non-profit Alzheimer Polska uruchomił ogólnopolską, bezpłatną infolinię Helpline. Jej rola jest prosta: konsultanci mają pomagać osobom chorym na alzheimera i inne zaburzenia otępienne, a także ich rodzinom i opiekunom.

Po prawie roku działalności konsultanci Helpline raportują, kto i w jakich sprawach korzystał w tym czasie z infolinii. Ich wnioski są bardzo ciekawe. Okazuje się, że to nie osoby chore na alzheimera, lecz głównie ich rodziny dzwonią na specjalną infolinię. To bliscy pacjentów stanowią 84 proc. rozmówców Helpline.

- Dzwoni córka, która zauważyła, że mama zaczęła powtarzać te same pytania. Syn, bo ojciec coraz gorzej radzi sobie z codziennymi sprawami. Wnuczka, bo babcia zaczęła gubić się w dobrze znanych miejscach. Bliscy często nie wiedzą, gdzie przebiega granica między zmianami związanymi z wiekiem a objawami, które powinny skłonić do konsultacji ze specjalistą. Pytają więc, co obserwować, do kogo zgłosić się w pierwszej kolejności i jak rozmawiać z osobą, która sama nie widzi problemu albo nie chce szukać pomocy – opowiadają konsultanci.

A jeśli chodzi o poruszane sprawy, to w większości przypadków wcale nie chodzi o dodatkowe fakty i poszerzanie wiedzy o chorobie. 70 proc. porad udzielanych na linii Helpline dotyczy tego, jak konkretnie można uzyskać pomoc dla chorego w miejscu jego zamieszkania. Dominuje więc ścisła praktyka, a nie teoria.

Do kwestii najczęściej poruszanych w czasie rozmów na linii Helpline należą: • organizacja codziennej opieki • dostępne świadczenia finansowe • uzyskiwanie pomocy od Miejskich Ośrodków Pomocy Społecznej (MOPS) • znajdowanie lokalnych organizacji pomocowych • możliwości i sposoby dostosowania mieszkania do potrzeb chorych,

W przypadkach zaawansowanej choroby padają też pytania:

• o Zakłady Opiekuńczo-Lecznicze (ZOL) i Domy Pomocy Społecznej (DPS) • o kwestie prawne, związane np. z pełnomocnictwem, ubezwłasnowolnieniem, orzeczeniem o niepełnosprawności.

Na Helpline dzwonią też regularnie opiekunowie osób chorych z pytaniami o to, jak reagować na trudne zachowania chorego, kiedy zacząć szukać pomocy w opiece i jak rozpoznać moment, w którym sami dochodzą do granicy swoich możliwości. Konsultanci Helpline z przygotowaniem psychologicznym pomagają im wtedy radzić sobie z poczuciem winy, wyczerpania, bezradności czy po prostu złością.

Jak skorzystać z linii Helpline?

Z Helpline można skorzystać zarówno po diagnozie, jak i przed nią, gdy pojawiają się niepokojące zmiany pamięci czy funkcjonowania. Konsultanci pomagają znaleźć dostępne lokalnie formy wsparcia. W ramach Helpline można również skorzystać z pomocy psychologa, prawnika i terapeuty zajęciowego.

Infolinia Helpline jest bezpłatna i dostępna sześć dni w tygodniu:

- poniedziałek–piątek: 10–21
- sobota: 10–16

Telefon: 800 201 801
e-mail: alzheimer@rpp.gov.pl

FOT. 123RF

To bliscy pacjentów stanowią 84 proc. rozmówców Helpline

eprasa.pl 1444f70aa8

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Ręczniki

Nieodzowne po myciu i kąpieli. Kiedy są czyste, kiedy brudne, a kiedy trzeba je wyrzucić?

Dla wielu osób kąpiel czy prysznic to ulubiony moment dnia – czas relaksu i odświeżenia. Ale czy naprawdę pozostajesz czysty, jeśli kilka razy używasz tego samego ręcznika? Zapytaliśmy ekspertów, jak często należy prać ręczniki i co się stanie, jeżeli robimy to zbyt rzadko.

Jak często powinno się prać ręczniki?

Może ci się wydawać, że ręcznik pozostaje czysty nawet po kilku użyciach, ale w rzeczywistości stanowi on idealne środowisko dla rozwoju bakterii. Ręczniki pochłaniają wilgoć i długo pozostają mokre, co sprzyja namnażaniu się mikroorganizmów. Z tego względu ręczniki należy prać po trzech użyciach. Każdego dnia z twojego ciała złuszczają się miliony komórek skóry, a spora ich część trafia właśnie na ręcznik. Choć część z nich usuwasz pod prysznicem, reszta osadza się na tkaninie, co może być problematyczne dla twojej higieny.

Czasem warto zachować wzmożoną czujność

Aby zapobiec namnażaniu się bakterii, wysusz ręcznik po każdym użyciu i pierz go co najmniej co trzy użycia. Oznacza to pranie ręcznika dwa razy w tygodniu, jeżeli codziennie się kąpiesz. Jeżeli masz choroby skóry, chodzisz na siłownię lub basen, twój ręcznik powinien być prany po każdym użyciu. Regularne pranie wystarczy, aby ręczniki utrzymać w czystości.

Co się stanie, jeśli nie pierzesz ręczników?

Brudne, nieprane ręczniki mogą rozprzestrzeniać wirusy, grzyby i bakterie. Konsekwencje używania brudnego ręcznika obejmują podrażnioną skórę i możliwość rozprzestrzeniania się infekcji. Bakteria wywołująca zakażenia gronkowcem (MRSA) rozprzestrzenia się właśnie na ręcznikach i pościeli.

Pamiętaj!

Nigdy nie dziel się ręcznikiem z kimś, kogo nie znasz lub z kimś, kto jest chory. Użycie ręcznika o kilka razy więcej razy między praniami raczej nie będzie wielkim błędem, ale częstsze pranie sprawi, że ty i twoja skóra będziecie zdrowsi.

Jak poprawnie prać ręczniki

Wiesz już, że ręczniki należy prać co trzy użycia, ale jak prać ręczniki, aby były naprawdę czyste? Oto kilka wskazówek:

- Zawsze pozwól ręcznikom dobrze wyschnąć przed wrzuceniem ich do pralki. Nie wkładaj też mokrych ręczników bezpośrednio do kosza na pranie.
- Wybielacz nie jest konieczny do eliminacji zarazków.
- Stosuj odpowiednią ilość detergentu i zwracaj uwagę na temperaturę prania.
- Możesz dodać ocet do cyklu płukania, aby lepiej zdezynfekować ręczniki.
- Nie przeładowuj pralki. Zbyt dużo ręczników utrudnia ich dokładne wypranie.
- Dbaj o regularne czyszczenie pralki, aby wyeliminować bakterie. Możesz uruchomić cykl płukania z samym octem. Może to zabić niepożądanych gości w pralce.

FOT. FREEPIK

Jak często kupować nowe ręczniki?

To, jak długo posłuży ci ręcznik, zależy od jego jakości i tego, jak o niego dbasz. Pamiętaj, że bardzo tanie ręczniki mogą szybciej się strzępić, a używanie zbyt gorącej wody może również powodować szybsze niszczenie włókien. Zawsze czytaj etykietę produktu i postępuj zgodnie z instrukcjami prania. Jeśli ręczniki mają wilgotny lub stęchły zapach, spróbuj użyć ustawienia dezynfekcji w pralce. Możesz je też namoczyć w occie, aby usunąć nieprzyjemne zapachy. Przy odpowiedniej pielęgnacji ręcznik kąpielowy powinien służyć ci przez długi czas. Aby ręczniki były jak najczystsze, zawsze rozwieszaj je i pozwól im całkowicie wyschnąć między użyciami. **Gabriela Fedyk**

ZDROWA DIETA

Soczewica ma więcej zalet, niż ci się wydaje. To tani sposób, by dostarczyć sobie więcej białka

Przez lata była traktowana jako składnik zupy lub potraw dla wegetarian. Dziś soczewica wraca do łask jako jeden z najcenniejszych produktów roślinnych. Wspiera serce i jest doskonałą alternatywą dla mięsa

Redakcja Strony Zdrowia

Soczewica jest bogata w białko, błonnik, żelazo i witaminy z grupy B, a przy tym kosztuje znacznie mniej niż mięso. Nic dziwnego, że dietetycy coraz częściej polecają ją osobom, które chcą odżywiać się zdrowiej i ograniczyć produkty odzwierzęce.

Wartościowy produkt i do tego niedrogi

Soczewica należy do roślin strączkowych, które uznawane są za jedne z najbardziej wartościowych produktów spożywczych. Dostarcza dużych ilości białka roślinnego, dzięki czemu może częściowo zastępować mięso w codziennej diecie. Jest również źródłem błonnika wspierającego pracę jelit oraz składników mineralnych, takich jak żelazo, cynk i magnez.

Jej regularne spożywanie pomaga zwiększyć udział produktów roślinnych w jadłospisie bez konieczności całkowitej rezygnacji z mięsa. Dietetycy zwracają uwagę, że soczewica dobrze sprawdza się jako składnik dań dla osób dbających o serce, poziom cholesterolu i prawidłową masę ciała.

Rosnące ceny żywności sprawiają, że coraz więcej osób szuka tańszych, a jednocześnie wartościowych zamienników mięsa. Soczewica doskonale spełnia tę rolę.

FOT. GETTY IMAGES

Soczewica jak gąbka wchłania aromaty i w gotowym daniu nie rzuca się w oczy. Efekt: mniej tłuszczu, mniej cholesterolu i więcej błonnika

Można dodawać ją do sosów, zup, gulaszów czy kotletów, zwiększając wartość odżywczą posiłku i ograniczając ilość mięsa.

Eksperci podkreślają, że soczewica świetnie chłonie przyprawy i aromaty innych składników. Dzięki temu w wielu potrawach może pozostać niemal niewyczuwalna, a jednocześnie dostarczyć cennego białka i błonnika.

Którą soczewicę wybrać? Każdy rodzaj ma inne zastosowanie

- Czerwona i żółta soczewica - są najczęściej pozbawione łupiny, dlatego gotują się bardzo szybko, zwykle w ciągu 10-15 minut. Łatwo się rozpadają, dzięki czemu idealnie nadają się do zup kremów, purée, pasztetów warzywnych czy indyjskiego dhalu.
- Brązowa soczewica - dobrze zachowuje strukturę i sprawdza się w jednogarnkowych daniach, gulaszach oraz sycących zupach. Czas jej gotowania wynosi około 40 minut.
- Beluga, puy i soczewice delikatesowe- to odmiany cenione przez szefów kuchni. Zachowują jędrność po ugotowaniu, mają wyrazisty smak i dobrze prezentują się na talerzu. Są doskonałym dodatkiem do sałatek, dań warzywnych i kuchni premium.

Jak gotować soczewicę, by była smaczna i lekkostrawna?

Przed gotowaniem soczewicę należy przepłukać pod bieżącą wodą. Usuwa to kurz i ewentualne zanieczyszczenia znajdujące się na ziarnach.

Osoby, które po strączkach odczuwają dyskomfort trawienny, mogą podczas gotowania dodać kminek, koper włoski, imbir lub majeranek. Przyprawy te pomagają poprawić strawność potraw.

Wbrew popularnym mitom sól dodana podczas gotowania nie powoduje twardnienia soczewicy. Warto natomiast pamiętać, że składniki kwaśne, takie jak ocet czy sok z cytryny, najlepiej dodawać dopiero pod koniec przygotowywania potrawy, ponieważ mogą wydłużać proces mięknięcia nasion.

Nigdy nie jedz soczewicy na surowo

To jedna z najważniejszych zasad dotyczących roślin strączkowych. Surowa soczewica zawiera substancje utrudniające trawienie, a niektóre z nich mogą działać szkodliwie dla organizmu. Z tego powodu nasiona zawsze powinny zostać ugotowane przed spożyciem.

Wyjątek stanowi soczewica konserwowa lub sprzedawana w puszkach, która została już wcześniej poddana obróbce termicznej i jest gotowa do jedzenia.

Soczewica trafia nawet do kuchni fine dining

Jeszcze kilkanaście lat temu kojarzyła się z prostymi, domowymi potrawami. Dziś wykorzystują ją również szefowie restauracji premium. Powstają z niej chrupiące chipsy, aromatyczne pasty, wyszukane dodatki do dań oraz autorskie fermentowane produkty inspirowane tradycyjnym miso.

eprasa.pl 1444f70aa8

ZBLIŻENIA

W Milejczycach dzieją się cuda

Niewielkie Milejczyce w powiecie siemiatyckim nawiedzane są przez pątników z całej Polski. Słynący łaskami obraz Najświętszego Serca Dobrego Pasterza przyciąga szukających uzdrowienia z choroby, pomocy w trudnych sytuacjach czy nawróceń. Do parafialnej księgi cudów wciąż zgłaszane są nowe świadectwa.

Martyna Jurkowska

Przez trzy tygodnie modliłem się o dar poczęcia dla swoich znajomych: Marty i Przemka. Po jakimś czasie przyszła do mnie ich mama ze łzami w oczach z informacją, że Marta jest w ciąży. Siedem lat się starali, lekarze im mówili, że nie mogą mieć dzieci... Były też takie chwile, że o godzinie 12 w nocy odprawiałem msze święte i po nich była łaska. Kiedyś pół godziny po powrocie z takiej Eucharystii miałem telefon, że Blanka – dziewczynka leżąca w inkubatorze z zapaleniem płuc, o której lekarze mówili, że nie przeżyje trzech godzin, jest już na rękach matki, zdrowa. To są naprawdę niesamowite świadectwa – mówi ks. Jarosław Rosłon, proboszcz parafii pw. św. Stanisława Biskupa i Męczennika w Milejczycach.

To jedne z wielu świadectw cudów i uzdrowień, do których dochodzi w Milejczycach. W niewielkim, drewnianym kościółku niemal każdego dnia dzieją się cuda. Opowiadał o nich podczas konferencji naukowej – związanej z łaskami słynącym obrazem Serca Pana Jezusa w Milejczycach, która odbyła się w Wyższym Seminarium Duchownym w Drohiczynie – właśnie proboszcz ks. Jarosław Rosłon.

FOT. DIECEZJA DROHICZYŃSKA

Kościół pw. św. Stanisława Biskupa i Męczennika w Milejczycach niedawno został podniesiony do rangi diecezjalnego sanktuarium

FOT. DIECEZJA DROHICZYŃSKA

Obraz Najświętszego Serca Pana Jezusa w Milejczycach powstał na przełomie XVII i XVIII wieku

Świadectwa cudów w parafialnej księdze

– W listopadzie byłem w Stanach Zjednoczonych. Głosiłem tam Serce Jezusa, rozdawałem obrazki. Po powrocie do Milejczyc zadzwoniła do mnie pani Ewa, którą poznałem podczas tego pobytu. I ona mi powiedziała: „Proszę księdza, ten obraz jest niesamowity". I opowiedziała mi historię 50-letniego Patryka, który przebywał wówczas w hospicjum i bardzo cierpiał, był umierający. On był Włochem, całe życie we włoskiej mafii. Ewa dała mu obrazek z Milejczyc i opowiedziała mu o nim. I ten Patryk rozpłakał się wtedy jak dziecko i poprosił o kapłana, a ostatni raz u spowiedzi był przed I Komunią Świętą, czterdzieści lat żył bez Boga. I kiedy następnego dnia odwiedził go kapłan, Patryk zaczął zdrowieć. Wcześniej był sparaliżowany, karmiony sondą, a nagle zaczął samodzielnie jeść, wziął prysznic... Lekarze byli w szoku – opowiada proboszcz.

Po trzech tygodniach Patryk odszedł. Ale, jak podkreśla ks. Jarosław Rosłon, w godności, bo można sobie tylko wyobrazić jak wyglądało jego grzeszne życie w mafii.

– To naprawdę niesamowite, jak serce Jezusa działa na ludzi. Po tym jednym przykładzie, po tym świadectwie, w Nowym Jorku i okolicach trwa peregrynacja 30 obrazów i zapisy są już na kolejny rok. Taki jest głód Serca Bożego – opowiada proboszcz.

Historie łask, uzdrowień z choroby, pomocy w trudnych sytuacjach, uzdrowień duchowych, nawróceń, szczególnych doświadczeń obecności Boga – do parafialnej księgi cudów w Milejczycach ciągle zgłaszane są nowe świadectwa. Tylko w ciągu ostatnich trzech lat przybyło ich ponad trzydzieści.

– O parafii w Milejczycach dowiedzieliśmy się od nauczycielki w Warszawie. Wiedząc, że jesteśmy wierzący, opowiedziała nam o tym miejscu – pisze w jednym ze świadectw, które można znaleźć na stronie parafii, pani Natalia.

W niedzielę 3 maja br. przyjechała do Milejczyc z córkami: 9-letnią Edytką i drugą 4-letnią. Edytka przestała słyszeć, jak miała 2,5 roczku, w wieku 6 lat odzyskała słuch. Od 4. roku życia ma stwierdzony autyzm.

– Kiedy tylko wysiadłam z auta, zaczęły mi lecieć łzy. Leciały mi przez cały pobyt, co było dla mnie niezwykłym przeżyciem i zjawiskiem, bo czułam tam błogi spokój. Tam czułam się jak w domu (...) Wierzę, że właśnie tam poczułam, ja i moja rodzina, prawdziwe połączenie z Niebem. Tak jakby ktoś oczyścił całe moje serce i umysł. Jakby przytulając mnie mówił: To, co przeszliście, było wam potrzebne, ale to już koniec – pisze pani Natalia.

Kult zawieszony na czterdzieści lat

Wiernych i pątników do Milejczyc przyciąga obraz Najświętszego Serca Pana Jezusa. Wizerunek ten pochodzi z przełomu XVII i XVIII wieku i był inspirowany malarstwem hiszpańskim. Obraz przedstawia Jezusa jako Dobrego Pasterza — niosącego na ramionach zmęczoną owcę, a w centralnym miejscu znajduje się czerwone serce w cierniach.

Niestety, pełna historia milejczyckiego wizerunku Jezusa jest trudna do ustalenia ze względu na fakt, że wiele historycznych dokumentów zaginęło bądź w ogóle nie są dostępne. Co ciekawe, ślady kultu Serca Jezusowego w Milejczycach były już obecne w ostatnich dekadach XVIII wieku. Żarliwy kult stał się między innymi przyczyną tego, że władze carskie zamknęły parafię rzymskokatolicką, a kościół został zamieniony na cerkiew prawosławną.

– Prawdopodobnie to było przyczyną, że w 1868 roku parafia została zlikwidowana i zamieniona na cerkiew – mówi ks. dr Zenon Czumaj, dyrektor Muzeum i Archiwum Diecezjalnego w Drohiczynie. – Pojawił się jednak problem, bo w przepisach liturgicznych cerkwi prawosławnej nie wolno przedstawiać Serca Jezusowego, zostało ono więc zakryte. Są różne przekazy ustne, że chusta zakrywająca Serce Jezusa i całą postać była założona właśnie po to, żeby uchronić obraz przed całkowitym usunięciem ze świątyni. Niezasłonięte zostały tylko twarz Jezusa, twarz baranka i prawdopodobnie dłonie Zbawiciela. Ale jaka by nie była motywacja tego czynu, to faktem jest, że człowiek, który zasłonił Serce Jezusa – miał to być starosta czy jeden z możniejszych milejczyckich gospodarzy – w którymś momencie zaczął doznawać nieszczęść. Jego rodzina wymarła, on sam popadł w pijaństwo i stracił wzrok. Później odczytywał to jako karę za swój uczynek.

Do katolików – wiernych parafii w Milejczycach – świątynia wróciła w 1917 roku. Kościół z wizerunkiem Dobrego Pasterza był tłumnie nawiedzany zarówno przez katolików, jak i prawosławnych. Do tego stopnia, że przy parafii zbudowano ołtarz polowy, bo tylu wiernych przybywało tutaj na modlitwy. Trwało to aż do lat 70. XX wieku. Wtedy wszystko się zmieniło.

– Władze komunistyczne zaczęły siać intrygi, chciano skłócić miejscową społeczność i zaczęto puszczać pogłoski, że obraz będzie przeniesiony z kościoła do cerkwi. Do głosu doszły emocje i żeby niepotrzebnie nie wprowadzać atmosfery wojny wśród lokalnej społeczności, wyciszono niejako kult. I w efekcie na jakieś czterdzieści lat ten kult przycichł – mówi ks. dr Zenon Czumaj.

Odrodził się dopiero kilka lat temu, gdy w 2019 roku obraz wrócił z renowacji. To wtedy, kilka dni po jego powrocie do świątyni, ks. Zenon Czumaj odnalazł archiwalne zapisy świadczące o dawnym kulcie obrazu i łaskach otrzymywanych za jego pośrednictwem. Od tego momentu parafianie i pielgrzymi zaczęli jeszcze intensywniej modlić się przed wizerunkiem Serca Jezusowego.

Oficjalne potwierdzenie

Potwierdzeniem tego kultu będą zaplanowane na piątek uroczystości w Milejczycach związane z ustanowieniem Sanktuarium Najświętszego Serca Pana Jezusa Dobrego Pasterza. Podniesienie kościoła św. Stanisława Biskupa i Męczennika w Milejczycach do rangi diecezjalnego sanktuarium będzie oficjalnym potwierdzeniem szczególnego znaczenia tego miejsca w życiu duchowym diecezji. To wyjątkowe wydarzenie będzie dniem wspólnej modlitwy, wdzięczności i pielgrzymowania do miejsca, w którym od wielu lat rozwija się kult.

Uroczystości rozpoczną się w piątek o godzinie 17 czuwaniem modlitewnym. O godzinie 17.40 ks. dr Zenon Czumaj wygłosi prelekcję pt. „Dzieje kultu Serca Pana Jezusa Dobrego Pasterza w Milejczycach". Na godzinę 18 zaplanowana jest uroczysta msza św. pod przewodnictwem biskupa drohiczyńskiego Piotra Sawczuka. Rozpocznie ją odczytanie dekretu ustanowienia Sanktuarium Najświętszego Serca Pana Jezusa Dobrego Pasterza w świątyni, a następnie przejście procesyjne na plac celebry przy sanktuarium.

Po zakończeniu uroczystości będzie możliwość indywidualnego odwiedzenia sanktuarium oraz osobistej modlitwy. Uroczystości będą transmitowane na żywo przez Telewizję Trwam, dzięki czemu duchowo będą mogli włączyć się także ci, którzy nie będą mogli osobiście przybyć do Milejczyc.

– Kiedy słyszę, że Kult Najświętszego Serca Pana Jezusa Dobrego Pasterza w Milejczycach wyrasta ze zdrowej tradycji Kościoła, biblijnej i liturgicznej, to upewniam się, że nie powinno nam grozić nic złego, że nie pójdziemy w jakimś wątpliwym kierunku – podkreślał biskup drohiczyński Piotr Sawczuk.

eprasa.pl 1444f70aa8

SZCZECIN

Dziś wieczorem zagra (prawie) Linkin Park

Opr. red.

Muzyka Linkin Park ponownie zabrzmi na żywo za sprawą L1NKN P4RK – The Linkin Park Experience, jednego z tribute bandów poświęconych twórczości amerykańskiej grupy. Wieczór otworzy polski Wirefall, reprezentujący nowe pokolenie nu metalu.

FOT. ARCHIWUM ANDRZEJ SZKOCKI

Koncert odbędzie dziś w Krzywym Gryfie przy ul. Kolumba. Start o godz. 19.

L1NKN P4RK powstał w 2018 roku z myślą o zachowaniu koncertowej energii i emocji związanych z muzyką Linkin Park oraz upamiętnieniu Chestera Benningtona, zmarłego rok wcześniej wokalisty zespołu. Projekt od początku podkreśla również znaczenie rozmowy o zdrowiu psychicznym – temacie mocno obecnym zarówno w tekstach Linkin Park, jak i historii jego frontmana.

To muzyka, która na przełomie wieków trafiła na wyjątkowo podatny grunt. Linkin Park połączył ciężkie gitarowe riffy z elektroniką, hip-hopem, rapowanymi partiami Mike'a Shinody oraz charakterystycznym wokalem Benningtona. Debiutancki „Hybrid Theory" z 2000 roku stał się jednym z symboli eksplozji nu metalu, a utwory takie jak „In the End", „One Step Closer" czy „Crawling" wyszły daleko poza środowisko fanów ciężkiego grania.

Kolejny album, „Meteora", przyniósł m.in. „Numb", „Faint" i „Somewhere I Belong", umacniając pozycję zespołu. Później Linkin Park coraz śmielej eksperymentował z elektroniką i alternatywnym rockiem, nie zamykając się w formule, która przyniosła mu popularność.

Do tego dorobku odwołuje się L1NKN P4RK – The Linkin Park Experience. Po trasach w Wielkiej Brytanii i innych krajach Europy grupa wypracowała widowisko, którego celem nie jest tworzenie nowych interpretacji, lecz możliwie mocne przywołanie energii oryginalnych koncertów. W repertuarze są zarówno najbardziej rozpoznawalne hymny Linkin Park, jak i utwory przeznaczone dla bardziej zagorzałych fanów.

Zanim jednak zabrzmią kompozycje Amerykanów, publiczność rozgrzeje Wirefall. Krakowski zespół zaliczany jest do nowej polskiej fali nu metalu. Łączy ciężkie, współczesne riffy z melodyjnością i dużą sceniczną energią. Grupa zwyciężyła w rockowo-metalowym konkursie Antyfest i została wskazana przez magazyn „Teraz Rock" wśród obiecujących młodych wykonawców.

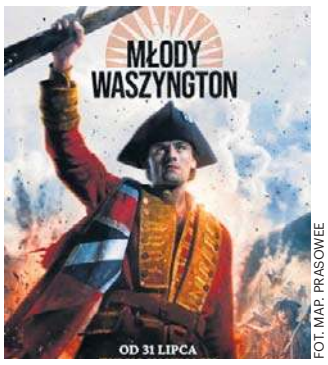
Zapowiada się więc wieczór łączący dwie generacje nu metalu.

KOSZALIN

Jak hartowały się Stany Zjednoczone Ameryki Północnej

opr. red

Jeden błąd sprawia, że młody Waszyngton trafia w sam środek konfliktu, który odmieni bieg historii.



FOT. MAP. PRASOWEE

Seans dziś o ogodz. 14 w kinie Kryterium

W świecie kruchych sojuszy, narastających napięć i wojny ogarniającej pogranicze, jego honor, lojalność i odwaga zostają wystawione na najcięższą próbę. Stawiając czoła niebezpiecznym przeciwnikom, Waszyngton musi zmierzyć się nie tylko z wrogami, lecz także z własnymi słabościami i pytaniem o to, kim naprawdę chce się stać. Bilety: 15 zł

DROBNE

Nieruchomości

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

KUPIĘ Twój problem z udziałem w nieruchomości, spadku ! Nie wiesz co robić, nie dogadujesz się z rodziną, współwłaścicielem? Sprzedaj mi swój udział ! 602738759

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

Handlowe

JUBILERSTWO

SKUP złota i srebra, wszystkie próby, ul. Młyńska 63, K-lin 509-345-577.

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

Matrymonialne

POZNAM Panią Koszalin i okolice, około 70 lat, 537-232-076.

AUTOREKLAMA

strona zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

REKLAMA 0011583242

SPRZEDAM

Fabrycznie nową zamiatarkę typu MT-1.

Cena do uzgodnienia.

Tel. 507 165 690

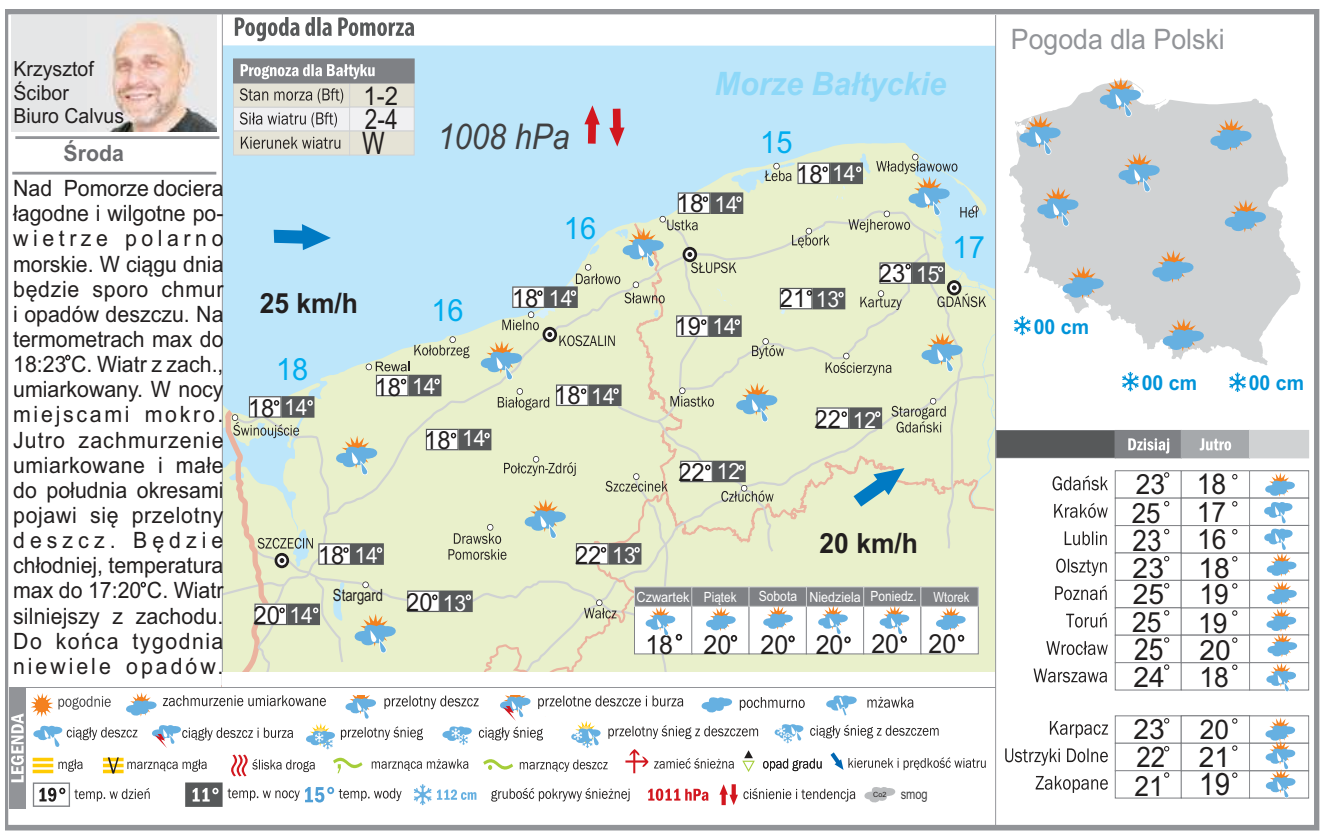
REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.

Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

POGODA



eprasa.pl 1444f70aa8

PROGRAMOWO

G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2

Kryzys w relacji Marcina i Renaty pogłębia się. Po kolejnej kłótni Kodur śledzi ją, co skutkuje policyjnym zatrzymaniem dilera, a ona sama niemal trafia do aresztu. Uczucie łączące Olę i Justina ponownie przybiera na sile. Skotnicki spotyka się z Kępskim, zdeterminowany do wejścia w otwarty konflikt z Karoliną. Z kolei Aldona i Borys nieustannie niepokoją się o przyszłość Romeo. Boją się, że zakochany Włoch nie zda egzaminu dojrzałości. W zaistniałej sytuacji Grzelakowie postanawiają przedstawić chłopakowi konkretną propozycję.

G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

Greg wciąż wypomina żonie stłuczkę i wydane pieniądze. Ich córka Jagoda namawia mamę, aby była niezależna. Ewelina prosi o pomoc Weronikę. Pomysł rozjusza Grega, a efekty są dla Kalskiej opłakane. Igor zawozi córkę na odwyk. Agnieszka spotyka się z Tworkowskim, bratem jej podopiecznego. „Żaba" prosi, by Tomek pracował w służbie zieleni. Olszewska zgadza się, ale jest pełna obaw – widząc to, Hebel obiecuje mieć Tomka na oku.

Lalka

PREMIERA

Netflix

16 września w serwisie Netflix zadebiutuje produkcja, która w ostatnich miesiącach była tematem numer jeden. Mowa o współczesnej reinterpretacji polskiej klasyki literackiej, czyli „Lalce", społeczno–obyczajowej powieści Bolesława Prusa w reżyserii Pawła Maślony. Historia, choć inaczej zagrana i przedstawiona, jest ta sama – napędzany ambicją Stanisław dąży do awansu społecznego, a jego obsesyjne zauroczenie Izabelą staje się bramą do świata, który chce zdobyć. Izabela próbuje wymknąć się ciasnym ramom arystokratycznego porządku i określić swoje miejsce w przeobrażającym się świecie. Ogarniające ich uczucie rozpięte jest między przepaścią klasową, obsesją, pragnieniem wolności i uwodzącą potęgą bogactwa. W nowej adaptacji w główne role wciela się Tomasz Schuchardt (Stanisław Wokulski) oraz Sandra Drzymalska jako Izabela Łęcka. Na ekranie zobaczymy również Dariusza Chojnackiego jako Ignacego Rzeckiego, Magdalenę Cielecką która występuje jako Kazimiera Wąsowska, Jacka Braciaka w roli Tomasza Łęckiego, Julię Wyszyńską wcielającą się w postać Florentyny, Małgorzatę Hajewską-Krzysztofik jako prezesową Zasławską oraz Mateusza Króla jako Juliana Ochockiego.

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Ratownicy otrzymują wezwanie do nieprzytomnej kobiety znalezionej na przystanku. Pacjentka w ciężkim stanie i z objawami hipotermii trafia do szpitala, gdzie jej przypadek przejmuje dr Maciej Bilewicz. Wciąż nie wiadomo, jak znalazła się na mrozie. Placówka przechodzi audyt. Na SOR trafia kobieta z pękniętą kością biodrową, wymagająca operacji. Inspekcja ujawnia także braki kadrowe na ortopedii. Łukasz Wroński otrzymuje propozycję zatrudnienia nowego lekarza.

G. 16:55

Gliniarze Śląsk

Polsat

Młoda matka mdleje podczas spaceru. Gdy odzyskuje przytomność, leży we własnym łóżku, ale nigdzie nie ma jej niemowlęcia. Detektywi rozpoczynają dramatyczną walkę z czasem, próbując ustalić, kto stoi za porwaniem. Na jaw wychodzą mroczne tajemnice rodziny, w których główną rolę odgrywa mąż kobiety... Podczas treningu Piter poznaje Dominikę. Seksowną, wygadaną i otwartą na nowe znajomości. Nie spodziewa się, że ich spotkanie nie było przypadkowe.

G. 20:30

Felicita

TVP 1

Wieść o domu Giulii rozchodzi się błyskawicznie. Oliwia bierze udział w proteście, a demonstracja szybko wymyka się spod kontroli i Oliwia upada w tłumie. Zośka prowadzi sesję z pacjentem, nieświadoma tego, co się dzieje. Oliwia i jej przyjaciele trafiają na komisariat. Zośka dowiaduje się o wszystkim w panice rusza po córkę. Na posterunku kontrolę przejmuje Ewka, wyciągając wszystkich. Śledztwo w sprawie domu trwa. Zośka odwiedza firmę Kamila i pyta Piotra o nieruchomość. Wspólnik udaje zaskoczonego, a Zośka żąda przeszukania dokumentów. Planuje wizytę u rodziców Kamila, ale w ostatniej chwili rezygnuje. Oliwia wraca do wspomnień z dzieciństwa. W starym liście, który jako dziecko napisała do siebie w przyszłości, znajduje marzenie o domku na drzewie. Przyznaje matce, że widok domku Nico bardzo ją zabolał.

eprasa.pl 1444f70aa8

KRZYŻÓWKA NR 143

Poziomo:

1) pocisk do broni myśliwskiej,
6) był nim Jurand ze Spychowa,
11) zakonnicy żyjący na odludziu,
12) eksperyment w laboratorium,
13) cichy głos morza,
14) rzymska pieśń żałobna,
15) prośba na piśmie, petycja,
17) zjazd dostojników kościelnych,
18) dawna włoska moneta,
19) świadoma część osobowości,
20) polski trunek przypominający brandy,
23) surowiec na tradycyjnego chochoła,
25) miękka, elastyczna skóra,
26) organizacja działająca na rzecz ochrony przyrody,
27) czasem głęboko skrywana,
28) najgrubszy palec u ręki,
31) potajemne porozumienie kilku osób,
34) Artur, dziennikarz i artysta kabaretowy,
36) gruby sznur skręcony z włókna,
37) pośredniczy w transakcji handlowej,
38) bez niego żołnierz jest bezbronny,
39) „… z celulozy”, powieść Igora Newerlego,
40) zarzucana przez rybaka.

Pionowo:

2) wskazany podczas gry w szachy,
3) w osadzie wioślarskiej nadaje je sternik,
4) jeden z modeli Kia,
5) obyczaj w noc świętojańską,
6) lampa obrazowa w telewizorze,
7) obraz olejny Leonarda da Vinci,
8) gruszka pod drzewem,
9) potocznie o Sztabie Generalnym,
10) Akira Kurosawa lub Toshiro Mifune,
16) męstwo wykazane na polu walki,
21) biblijny budowniczy arki,
22) rodzaj mocnej ciupagi w ekwipunku taternika,
23) Indianin z Ameryki Północnej,
24) chroniony kuzyn żyrafy,
29) czterostrunowa gitara hawajska,
30) odgłos nienaoliwionych zawiasów,
32) … Adamczyk, aktor z filmu „Lejdis”,
33) … prawa na Dzikim Zachodzie to szeryf,
34) zapachowy składnik perfum,
35) miętowy cukierek w rulonie.

AUTOPROMOCJA 0210990363
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 94 340 11 14

ROZWIĄZANIE NR 142

P	■	O	■	J	A	Z	D	A	K	O	N	N	A	■	Z	■	B
R	A	B	K	A	■	A	■	I	■	■	O	■	W	I	A	R	A
Y	■	S	■	G	A	L	A	N	T	E	R	I	A	■	K	■	L
M	I	A	N	O	■	E	■	■	U	■	M	■	N	U	R	E	K
A	■	D	■	D	■	T	A	C	Z	K	A	■	S	■	E	■	O
S	Z	A	R	A	B	A	N	■	■	A	N	D	E	R	S	E	N
■	B	■	A	■	A	■	D	W	Ó	R	■	Z	■	A	■	P	■
D	I	A	M	E	N	T	Y	■	■	D	Z	I	Ę	C	I	O	Ł
■	Ó	■	P	■	I							Ó	■	J	■	K	■
T	R	Z	A	S	K							B	I	E	D	A	K
U	■	A	■	A	■							■	N	■	R	■	A
Ł	A	B	Ę	D	Ź							O	S	Z	U	S	T
A	■	A	■	Z	■							■	E	■	Ż	■	R
C	E	W	K	A	■							■	K	O	B	Z	A
Z	■	A	■	K	O	L	A	B	O	R	A	N	T	■	A	■	N

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

popularne radio
polewa
węgierski autobus
Onufry z Trylogii
zarzewie ognia
bóle lędźwi
gliniane naczynie
ryba morska
„Biały …”, western
Agata Kulesza
listwa z żabkami
antylopa z Afryki
mknie w Kosmos
jedno u cyklopa
bzdury
cięta lub kłuta
kilka kompanii
kolczasta jaszczurka
płynie przez Zagrzeb
zespół rockowy
weselny wypiek
pruski w laboratorium
część Tour de Pologne
prawna lub lekarska
duchowny w cerkwi
waltornia
liczman z kasyna
karciana czerwień
polski herb szlachecki
dramat Witkacego
sprzeciw głowy państwa
groźny w rzece
demon z 7 klasy
buddyjska świątynia
mocna karta w talii
podmokłe gleby

Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: KLASZTOR.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Emocje będą silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny radzi posłuchać serca, lecz nie zapominać o rozsądku.

Ryby (19.02 - 20.03)
Inspiracja przyjdzie niespodziewanie. Horoskop na dziś sugeruje dać sobie szansę na ciekawą zmianę.

Baran (21.03 - 19.04)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by nie rezygnować z planów.

Byk (20.04 - 20.05)
Dziś sprzyja Ci szczęście. Horoskop dzienny to wskazówka, by odważyć się na coś nowego.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Tajemnicza sytuacja wreszcie się wyjaśni. Horoskop na dziś podpowiada, by zaufać swojemu przeczuciu.

Rak (22.06 - 22.07)
Nie próbuj zadowolić wszystkich. Horoskop dzienny na środę radzi odbyć szczerą rozmowę.

Lew (23.07 - 22.08)
Uporządkujesz sprawy odkładane od dawna. Horoskop dzienny wróży, że wieczorem czeka Cię relaks.

Panna (23.08 - 22.09)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś radzi wykorzystać czas na działanie.

Waga (23.09 - 22.10)
Potrzebujesz spokoju. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że bliska osoba okaże Ci wsparcie i zrozumienie.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Nowa wiadomość poprawi Ci humor. Horoskop dzienny radzi postawić na pomysłowość i unikać chaosu.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Czeka Cię miła niespodzianka. Horoskop na dziś podpowiada, by znaleźć chwilę tylko dla siebie.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Działaj odważnie, lecz spokojnie. Horoskop dzienny na środę wróży, że spokojna rozmowa wiele wyjaśni.

eprasa.pl 1444f70aa8

PIŁKA NOŻNA

Nasi w Lidze Europy. Więcej pieniędzy, ale trudniejsi rywale

Jacek Czaplewski

Środa to dzień inauguracji fazy ligowej Ligi Europy, czyli klubowych rozgrywek będących w hierarchii za Ligą Mistrzów, ale przed Ligą Konferencji. Na pierwszy ogień idzie Jagiellonia Białystok, którą czeka ciężka przeprawa w Pireusie z tamtejszym Olympiakosem. Jutro Lech Poznań zagra w Anglii z Crystal Palace.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Jagiellonia dokonała historycznego osiągnięcia i awansowała do fazy ligowej Ligi Europy. Czeka ją mecz z Olympiakosem

Liga Konferencji pozwoliła naszym zespołom w ubiegłej edycji nabić rekordową liczbę punktów do rankingu UEFA. W tegorocznej Lidze Europy już tak łatwo nie będzie, nie tylko z powodu okrojonego o połowę grona. Skala wyzwań bowiem rośnie. Łatwiejsi rywale, owszem, też się zdarzą, jak choćby z Armenii czy zaplecza Portugalii, ale nie tak powszechnie jak wtedy, gdy praktycznie co kolejkę mieliśmy przeciwników z niżej notowanych lig. Teraz przyjdzie walczyć o zwycięstwa w zdecydowanie lepszym gronie.Trafnie to, co nas czeka, zanalizował zaraz po ogłoszeniu par Joel Pereira. Boczny obrońca Lecha pytany o spodziewany dorobek po ośmiu meczach odrzekł, że dziewięć punktów jest w zasięgu.

Jagiellonia nigdy nie miała okazji występować w Lidze Europy, choć sześć razy o nią walczyła w eliminacjach. Przed nią trzecia z rzędu jesień w pucharach poprzedzona sukcesami w Lidze Konferencji. Lech do Ligi Europy wraca po pięciu latach. Wtedy obowiązywała jeszcze faza grupowa, w której zajął ostatnie miejsce – za Rangersami, Benfiką Lizbona oraz Standardem Liege. Z ówczesnego składu ostał się przy Bułgarskiej tylko Mikael Ishak.

Lech z Jagiellonią liczą, że uda im się pokrzyżować szyki możniejszym i awansować do fazy pucharowej. Do podniesienia jest wiele milionów euro. Już za awans do fazy ligowej gwarantowane jest 4,31 mln euro, czyli ponad 1 mln więcej niż w Lidze Konferencji. Dużo można ugrać z tytułu zwycięstw czy remisów - mowa bowiem kolejno o 450 tys. i 150 tys. euro. Dodatkowe premie UEFA wypłaci również za zajęcie konkretnych miejsc, a potem sukcesy w dalszej części rozgrywek. Finansowo będzie więc to świetna przygoda, jeśli weźmiemy pod uwagę jeszcze wpływy z biletów, praw transmisyjnych czy marketingowych. Pytanie tylko, jak nasze kluby poradzą sobie piłkarsko?

Jagiellonia we wtorek przez Warszawę i Ateny wybrała się do słonecznego Pireusu. O godzinie 21:00 zabrzmi pierwszy gwizdek w jej debiutanckim meczu z Olympiakosem, aktualnym wicemistrzem Grecji, który odpadł z walki o Ligę Mistrzów z holenderskim NEC Nijmegen. Najlepszy strzelec zespołu, uczestnik mistrzostw świata z reprezentacją Maroka Ayoub El Kaabi, nie zagra z powodu złamanej nogi. W kadrze i tak jest jednak kilku innych cenionych graczy - skrzydłowy Leon Bailey czy zarejestrowany w ostatniej chwili napastnik Roman Jaremczuk, autor jednego z goli dla Ukrainy w majowym sparingu z Polską we Wrocławiu. Jest też Santiago Hezze, urodzony w Buenos Aires środkowy pomocnik łączony jeszcze niedawno z reprezentacją Polski.

Olympiakos to zdecydowany faworyt, ale Jagiellonia może napsuć mu krwi, walcząc o dziesiąty z rzędu (!) wyjazdowy mecz bez porażki w europejskich pucharach. Transmisja w paśmie otwartym na kanale Super Polsat.

NAWIGATOR

PKOl ma nowego prezesa tymczasowego. Będzie pełnił funkcję do kwietnia

Zbigniew Czyż

Marian Kmita, który dotychczas był jednym z wiceprezesów, został wybrany przez zarząd Polskiego Komitetu Olimpijskiego na pełniącego obowiązki prezesa do końca kadencji upływającej w kwietniu 2027 roku.

Kmita – dyrektor do spraw sportu telewizji Polsat – przejmie obowiązki dotychczasowego prezesa Radosława Piesiewicza, który przebywa w areszcie. Kmita był jedynym kandydatem. Głosowało na niego 43 członków zarządu, przeciw było dziewięciu, a jedna osoba wstrzymała się od głosu. Wybór dokonał się w myśl artykułu 21. statutu, który stanowi m.in., że wobec „niemożności pełnienia funkcji przez prezesa PKOl", na mocy uchwały, zarząd powierza ją – do końca kadencji – jednemu z wiceprezesów. Nowo wybrany prezes odniósł się do stanu finansów Komitetu, powołując się na sekretarza generalnego Marka Pałusa.

– Jest ona dość trudna i będzie teraz nam spędzała sen z powiek przez najbliższe tygodnie, miesiące. To jest rzecz, za którą się musimy zabrać natychmiast – stwierdził.

Innym poruszonym tematem jest naprawa relacji z Ministerstwem Sportu. Władze PKOl będą zabiegały o spotkanie z ministrem Jakubem Rutnickim.

– Jestem zbudowany, bo mówiliśmy (podczas obrad) jednym głosem co do roli tej instytucji w ekosystemie polskiego sportu. Otrzymałem deklarację od wszystkich członków zarządu, że mogę liczyć na ich wsparcie. Myślę, że tych zadań jest bardzo dużo, czyli nowy statut, czyli sponsorzy, czyli wizerunek, który mocno został nadszarpnięty, czego symbolem jest umowa z firmą Zondacrypto – stwierdził Kmita.

Pełniący obowiązki prezesa obiecał, że na czas sprawowania funkcji w PKOl zrezygnuje z pracy w telewizji Polsat. Zadeklarował, że na nowym stanowisku nie będzie pobierał pensji. Podkreślił, że jeszcze nie zdecydował, czy będzie kandydował w wyborach na prezesa PKOl na nową kadencję, które mają się odbyć w kwietniu przyszłego roku.

Chęć ubiegania się o stanowisko szefa PKOl-u w kwietniowych wyborach zadeklarował natomiast Robert Korzeniowski, który przekazał, że zamierza współpracować z Kmitą na rzecz poprawy wizerunku PKOl. Takie deklaracje – według niego – złożyli też m.in. młociarka Anita Włodarczyk, która powoli kończy karierę, i narciarka Justyna Kowalczyk. Liczy także na zaangażowanie byłego prezesa federacji narciarskiej Adama Małysza, a także kierowcy rajdowego Rafała Sonika.

– To jest moment, kiedy możemy rzeczywiście razem wziąć się do pracy. Możemy na gruncie prawa, na gruncie obowiązujących przepisów, ale również na gruncie zdrowego rozsądku i konsensualnego dogadania się, pracować na rzecz uzdrowienia Polskiego Komitetu Olimpijskiego. Wiemy, że będzie to praca skierowana na to, by naprawiać, by otworzyć tzw. szafy i szuflady, i dowiedzieć się, jak bardzo trudna jest sytuacja, w tym finansowa, PKOl. Ta sytuacja na pewno radykalnie nie poprawi się w ciągu kilku miesięcy, ale z całą pewnością sam proces będzie bardzo cenny. Chcę w nim uczestniczyć – dodał Korzeniowski.

TENIS

Magdalena Fręch walczy o ćwierćfinał turnieju WTA w Meksyku

Zbigniew Czyż

Magdalena Fręch pokonała Japonkę Nao Hibino 6:1, 6:4 i awansowała do drugiej rundy turnieju WTA 500 w Guadalajarze. Dziś zagra o awans do ćwierćfinału z Amerykanką Caroline Dolehide.

Z klasyfikowaną na 199. pozycji w rankingu światowym Hibino nasza reprezentantka spotkała się po raz trzeci i odniosła drugie zwycięstwo. Z Dolehide (246. WTA) podopieczna trenera Andrzeja Kobierskiego nigdy wcześniej nie grała.

28-letnia Łodzianka walczy o powtórzenie sukcesu z 2024 roku, gdy wygrała ten turniej, odnosząc jednocześnie największy sukces w karierze. O powtórkę nie będzie jednak łatwo. W tegorocznej obsadzie zawodów są m.in. Ukrainka Marta Kostiuk, Amerykanka Ova Jovic czy Czeszka Sara Bejlek. Bój o awans do ćwierćfinału Fręch (57. WTA) z Dolehide rozpocznie się o godz. 18.00.

W Guadalajarze w deblu gra też Katarzyna Piter, która w pierwszej rundzie - w parze z Amerykanką Quinn Gleason - pokonała Aleksandrę Panową z Rosji i Hiszpankę Sarę Sorribes Tormo 6:2, 3:6, 10-6.

FOT. FRANK FRANKLIN II/EAST NEWS

Fręch w turnieju w Guadalajarze gra ze zmiennym szczęściem - w 2024 r. go wygrała, a przed rokiem odpadła w ćwierćfinale

eprasa.pl 1444f70aa8